

COCINA FÁCIL

LECTURAS

LOS MEJORES MENÚS PARA AHORRAR
CON PRODUCTO DE TEMPORADA Y CONGELADO

HUEVOS RELLENOS: CUATRO FORMAS DE PREPARARLOS

TARTAS DE OTOÑO
IDEAS SABROSAS Y RÁPIDAS PARA COMER VERDURA



BRIOCHE CON CREMA

GUISOS CASEROS
RICOS Y A MUY BUEN PRECIO


PRUÉBAME
Lindt
NUXOR
Tan Cremoso. Tan Crujiente.
NOVEDAD
Descubre el chocolate más
cremoso con crujientes
avellanas tostadas.
La última creación de los
Maestros Chocolateros Lindt.
www.lindt.es
NUXOR
MILK CHOCOLATE
NUXOR
DARK CHOCOLATE
NUXOR
CHOCOLATE BLANCO CON CREMA DE AVELLANAS

SUMARIO

COCINA FÁCIL

LECTURAS

Nº 310







27

ESPECIAL

Menús económicos

COME BIEN AL MEJOR PRECIO

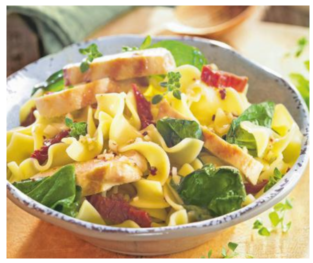
Una buena planificación, aprovechar ofertas y comprar con cabeza, te ayudarán a estirar el presupuesto.

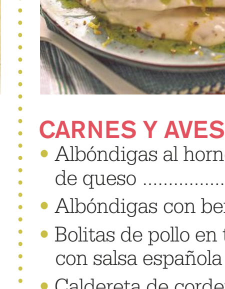
PÁG. 32



Nuestras recetas

Aquí tienes todos los platos que aparecen en este número.







Comprobado

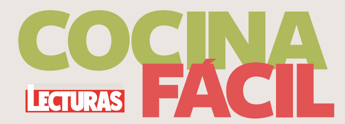


RECETAS SUPERSENCILLAS
Para todos, incluso para aquellos que no han entrado nunca en la cocina. Con explicaciones que siguen un orden lógico para que no te hagas un lío al cocinar.

CON TRUCOS Y PASO A PASO
Platos únicos, hechos con antelación, preparados con algo comprado... Te facilitamos la vida para que la tarea de organizar el menú sea coser y cantar.

CON AYUDA DE LOS EXPERTOS
Hemos comprobado que los platos que te ofrecemos salgan siempre bien. Si tienes cualquier duda, mándanos una carta* o un e-mail: **cocinafacil@rba.es**

*Si quieres enviar tu carta: RBA REVISTAS. C/ López de Hoyos 141, 1ª planta, 28002 Madrid.



Directora Editorial Revistas Prácticas **Caterina Miloro**

Directora **Isabel Pérez Cenalmor**

Director de Arte **Joaquín Blázquez**
Redactora jefe **Olga López**
Redactoras **Conchi Jaime, Mª Paz Somoza**
Jefa de maquetación **Julia Alonso**
Maquetación **Adriana Solla**
Tratamiento de imagen **Óscar Avilés**

Archivo fotográfico **Ruth Cervelló**

REDACCIÓN Y ADMINISTRACIÓN
López de Hoyos, 141, 1º planta
28002 Madrid
Tel.: 915 106 600. Fax: 915 194 813
E-mail: cocinafacil@rba.es

RBA PUBLIVENTAS
Directora General
Ariadna Hernández Fox
Director de Negocio Digital y Servicios Comerciales
Serafín González
Subdirector de Estrategia Comercial Digital
Iván Lorente
Soluciones de Implementación de Publicidad Digital
Alicia Cortés

MADRID
Directora de publicidad
Elda Castro
Subdirectora de publicidad
Silvia Montalbán
Jefa de publicidad
Juncal Utrilla
Coordinadora de Publicidad
Yolanda Trigueros
Publicidad Madrid: López de Hoyos, 141, 1º planta. 28002 Madrid
Tel.: 915 106 600. Fax: 915 194 813

BARCELONA Y LEVANTE
Directora Comercial
Ana Gea
Directora de Publicidad Levante
Paloma Campos
Directora de Publicidad
Ángela Carpio
Coordinadora de Publicidad
Gemma Reyes
Publicidad Barcelona: Diagonal, 189. 08018 Barcelona
Tel.: 934 157 374. Fax: 932 177 378

RBA REVISTAS

PRESIDENTE
Ricardo Rodrigo
EDITORA
Ana Rodrigo
DIRECTOR GENERAL CORPORATIVO
Joan Borrell
DIRECTORA GENERAL
Aurea Diaz

Directora de Marketing
Berta Castellet
Directora Creativa
Jordina Salvany
Directora Editorial
Susana Gómez Marculeta
Director General de Operaciones
Josep Oya
Director de Producción
Ramon Fortuny

Distribución: **BOYACÁ**
Imprime: **Rotocobrhi, S.A.**
Distribución en Argentina: **BRIHET E HIJOS, S.A.**
Distribución en México **INTERMEX**

Depósito Legal: **B. 41. 997 - 96**
Edición: **1/2024**
Printed in Spain

ISSN: **1137-2443**
ISSN revista digital: **2014-6159**

ATENCIÓN AL SUSCRIPTOR Y LECTOR
suscripciones@rba.es



LO MEJOR DE LA TEMPORADA

Llegan las alcachofas, la col y es tiempo de sepia o de uvas. Aprovecha ofertas y promociones para hacer platos que cundan y te salven el presupuesto.



Alcachofas estofadas al vino blanco

Dificultad: muy fácil
Tiempo: 1 h 40 min
Personas: 4

- 7 alcachofas, 2 ajos
- El zumo de 1 limón
- 4 huevos
- 2 cdas. de pan rallado
- 100 g de queso parmesano rallado
- 500 ml de caldo de verduras
- 200 ml de vino blanco seco
- 2 ramitas de tomillo
- 1 ramita de perejil
- Aceite, pimienta, sal

Cortamos los tallos de las alcachofas, los repelamos y troceamos; limpiamos las flores hasta quedarnos con los corazones y los cortamos en cuartos. Ponemos ambos en un bol con agua y el zumo de limón para que no se oxiden. **Lavamos** los ajos y los chafamos ligeramente. Los sofreímos en una cazuela con aceite, hasta que estén dorados. Añadimos las alcachofas y los tallos escurridos, salpimentamos y espolvoreamos el pan y el queso parmesano. Vertemos 200 ml de caldo, removemos y llevamos a ebullición. Añadimos el vino lo reducimos un poco, bajamos el fuego y agregamos el resto del caldo; tapamos y guisamos durante 20/30 min, vigilando que no se seque. **Cocemos** los huevos 10 min en agua hirviendo salada, los refrescamos, pelamos y cortamos en gajos. Los agregamos a la cazuela 5 min antes de terminar la cocción, junto con las hierbas lavadas y picadas y servimos enseguida.

Compra y ahorra

✓ **CAMBIA DE LISTA.** En vez de comprar por recetas hazlo por categorías: legumbres, carnes, pescados, huevos... Con ofertas y promociones improvisa recetas asequibles.

✓ **EVITA LAS MERMAS.** Da prioridad al pescado y carne sin desperdicio y vigila el precio por kilo. Piensa qué puedes hacer con recortes, descartes o las sobras (caldos, croquetas, empanadillas...).

✓ **PESCADO Y VERDURA.** Están caros y cunden poco. Es tiempo de sardina y boquerón (del Mediterráneo) y también hay jureles. Cundirán más, abiertos y rebozados con harina y huevo. Aprovecha para rebozar también unos bastones de calabacín o de berenjena y servirán de guarnición. La verdura da más de sí cuando se mezcla con patata y huevo cocido o se gratina con besamel y queso. La alcachofa es ideal para hacer arroces o guisos.



Sepia

Choco o jibia. De otoño a primavera se encuentra fresca, porque se acerca más a la costa. Lo habitual es que se congele en ultramar y se venda descongelada; merma bastante al cocinarla y si se sobrecuece se endurece.

Guisada. Para que quede más tierna, déjala sumergida en leche 1 hora, antes de cocinarla. Va muy bien en guisos con arroz, patata o garbanzos.

Arroz meloso con sepia y garbanzos

Dificultad: muy fácil
Tiempo: 45 min
Personas: 4

- 380 g de arroz
- 300 g de sepia limpia
- 250 g de garbanzos cocidos
- 1 cebolla
- 2 ajos
- 1 l de caldo de verdura
- 1 ramita de perejil
- 2 cdtas. de pimentón
- Aceite, sal, pimienta

Medimos la cantidad de arroz con un vaso y calculamos el doble más la mitad de caldo, en volumen, que de arroz. Calentamos el caldo y lo mantenemos caliente hasta incorporarlo al sofrito. Lavamos y troceamos la sepia. Pelamos la cebolla y los ajos y los picamos muy menudos. **Sofreímos** la cebolla en una cazuela con 2 cdas. de aceite unos minutos, hasta que esté transparente, e incorporamos los ajos. Cuando empiecen a tomar color, añadimos la sepia y la rehogamos unos minutos. Agregamos el arroz y lo salteamos 1 min, sin dejar de remover, para que no se queme pero adquiera los sabores del sofrito. Añadimos el pimentón y mezclamos. Vertemos el caldo, salpimentamos y cocemos 15 min. **Enjuagamos** los garbanzos y los escurrimos; los agregamos a la cazuela y proseguimos la cocción durante unos 5 min. Espolvoreamos con el perejil lavado y picado y servimos enseguida.

Buena idea

Con más o menos caldo

TIPO PAELLA. Reduce el caldo, usando el doble en volumen que de arroz, y pon 8 min a fuego más vivo, bájalo otros 8 min a suave y, luego, tapa y deja reposar otros 8 min.

MÁS SABROSO. Añade al sofrito pimiento rojo o verde y tomate. Incorpora unas hebras de azafrán al caldo.



Repollo

Muy habitual en cocidos, debe elegirse bien apretado y con peso. A menudo se cuece aparte en agua hirviendo, 20-30 min, y hay quien lo escalda antes tirando esa primera agua, para hacerlo más digestivo.

Las hojas más tiernas y blancas se pueden usar en juliana fina para ensalada y las más verdes y grandes para hacer paquetitos rellenos con carne.

Trinxat de col y patata con butifarra

Dificultad: muy fácil
Tiempo: 50 min
Personas: 4

- 1 kg de patatas
- 1 repollo o col
- 4 ajos
- 4 lonchas de panceta de menos de 1 cm
- 1 butifarra blanca
- 4 ramitas de perejil
- Aceite, sal, pimienta

Pelamos las patatas y limpiamos el repollo; los lavamos y troceamos. Cocemos las primeras en abundante agua con sal a fuego medio 15 min. Agregamos el repollo, llevamos a ebullición, bajamos el fuego y cocemos 10-15 min. **Limpiamos** la panceta y freímos las lonchas por ambos lados en una sartén sin grasa, las salpimentamos y retiramos. Incorporamos a la sartén los ajos, pelados y cortados en láminas, y los sofreímos 2 min. Añadimos las patatas y el repollo troceados y escurridos y rehogamos durante 5 min, mientras vamos removiendo y desmenuzando la verdura con una espátula. Retiramos y salpimentamos. **Trituramos** el perejil con 4 cdas. de aceite. Partimos la butifarra en rodajas y las salteamos. Ponemos 1 aro de emplatar en un plato, lo rellenamos con la verdura y lo retiramos. Repetimos la operación en el resto de platos y servimos con la panceta, la butifarra y el aceite de perejil.

Buena idea

Un plato tradicional

EL TRINXAT, como se llama este plato típico de la Cerdanya (Cataluña y Andorra) es ideal para aprovechar las sobras de patata y repollo de los cocidos.

AL GUSTO. Se le puede dar un toque picante sofriendo los ajos con 1 guindilla en rodajas y presentarlo con forma de tortilla de patata.



Pescados

Congrio. Ideal para cazuelas y guisos. La rodaja abierta sale más cara pero tiene menos espinas. Si encuentras cabeza a buen precio, es sabrosísima y puedes rebajar la cantidad de marisco.

Salmonete. Semigraso, sabroso y con muchas espinas, aunque se puede preparar en lomos. Más pequeño el mediterráneo que el atlántico, en temporada está a mejor precio.

Sopa de pescado y marisco

Dificultad: muy fácil
Tiempo: 1 hora
Personas: 4

- 2 salmonetes en filetes, 200 g de cola de rape descongelada, 1 rodaja de congrio abierto
- 100 g de mejillones, 100 g de almejas, 100 g gambas peladas
- 400 g de tomate maduro, 400 g de patata, 1 cebolla, 2 ajos, 4 rebanadas de pan
- 1 l de caldo de pescado
- Aceite, sal, pimienta negra, pimentón, azafrán, 1 cda. de mayonesa

Dejamos las almejas en remojo de agua con sal 1 h. Pelamos, lavamos y troceamos las patatas. Lavamos los tomates y los trituramos. Pelamos y picamos los ajos y la cebolla y los sofreímos 4 min en una cazuela con aceite. Añadimos 4 hebras de azafrán, removemos, vertemos el tomate y dejamos reducir a la mitad. Agregamos el caldo y las patatas, mezclamos, cocemos durante 15 min, hasta que estén tiernas, y ajustamos de sal y pimienta.

Limpiamos y lavamos los mejillones y los pescados y troceamos estos. Lavamos los salmonetes y los troceamos. Los incorporamos a la cazuela junto con los pescados, los mejillones, las almejas enjuagadas y escurridas y las gambas lavadas, sazonamos y cocemos durante 8 min. Retiramos 4 trozos de patata, los machacamos y mezclamos con la mayonesa, una pizca de pimentón y sal. Servimos la sopa con esta salsa y el pan tostado aparte.

Buena idea

Ahorra con congelados

APROVECHA el pescado de temporada económico, pero si no lo encuentras, recurre al ultracongelado. Si tienes espinas congeladas, úsalas para hacer un caldo más sabroso.

DESCONGELA 24 h antes en la nevera, en un táper con rejilla, para que no entren en contacto con el líquido.



Frutos secos

Ahora es su momento y como mejor se conservan es con su propia cáscara. Si los compras pelados, guárdalos en la nevera en tarros de cristal herméticos o congélalos en porciones y en bolsas bien cerradas; duran meses.

En dulce y salado. Los frutos secos mejoran muchos postres, pero también sopas y cremas, guisos, salsas, ensaladas, terrinas...

Tarta de frutos secos y caramelo

Dificultad: muy fácil
Tiempo: 50 min
Personas: 8

- 300 g de frutos secos variados crudos o tostados sin sal
- 2 huevos
- 225 g de azúcar
- 125 g de harina de trigo
- 1 cdta. de levadura
- 180 g de mantequilla y un poco más para untar el molde
- 100 ml de leche
- 150 ml de nata

Batimos con unas varillas, 75 g de mantequilla y 75 g de azúcar, hasta obtener una crema blanquecina. Añadimos los huevos y volvemos a batir. Agregamos la harina y la levadura poco a poco y alternándola con la leche y batiendo hasta obtener una masa homogénea.

Engrasamos un molde de tarta con mantequilla. Vertemos la masa, la repartimos por toda la superficie, llevando una mayor cantidad hacia las paredes del molde.

Ponemos en un cazo la nata, los frutos secos y el resto de la mantequilla y del azúcar y cocemos a fuego lento durante 10 min. Retiramos y dejamos templar removiendo de vez en cuando. Vertemos la mezcla sobre la masa, sin llegar al borde para que este pueda subir un poco, y horneamos 30 min en el horno precalentado a 180°; si se tuesta demasiado, la cubrimos con papel de aluminio. Retiramos la tarta y dejamos que se temple antes de desmoldarla y servir.

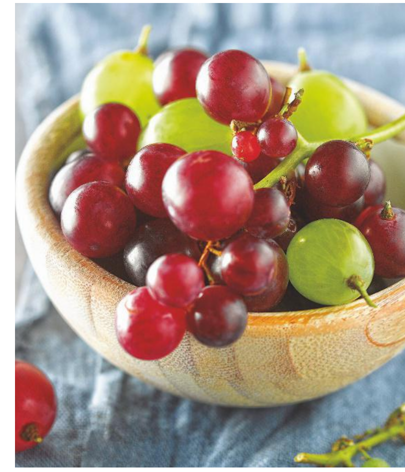
Buena idea

Más rápida y sabrosa

COMPRA LA MASA. Queda bien con una brisa o quebrada refrigerada.

AROMATIZA LA NATA. Caliéntala con unas semillas de anís estrellado, 1 ramita de canela o 1 vaina de vainilla.

SI QUIERES AHORRAR. Prepara un poco más de tofe y podrás reducir a la mitad la cantidad de frutos secos.



Uvas

La temporada en España va de septiembre a diciembre, aunque algunas se recolectan en agosto. Para que duren más, guarda los racimos sin lavar, solos en un táper cerrado, que queden holgados, y dentro de la nevera.

En platos salados. Son guarnición indispensable en el ajoblanco, las migas o las tablas de queso y van genial con los asados de ave y la carne de cerdo.

Tarta de queso y uvas

Dificultad: muy fácil
Tiempo: 1 hora + reposo
Personas: 8-10

- 160 g de uvas blancas y 80 g de negras
- 60 g de harina de repostería, 60 g de almendra molida, sal
- 5 claras, 165 g de azúcar glas, 3 g de levadura en polvo, 90 g de mantequilla

Para la crema de queso:

- 150 g de queso manchego tierno rallado, 75 ml de nata para montar, 120 ml de leche, 35 g de azúcar, 2 hojas de gelatina (4 g)

Precalentamos el horno a 170°. Batimos las claras con 150 g de azúcar glas y la almendra, lo calentamos 2 min al baño maría y retiramos. Agregamos la mantequilla, removemos, añadimos la harina con la levadura y una pizca de sal y mezclamos. Vertemos en un molde de 18 cm y horneamos 20 min; retiramos y desmoldamos. **Dejamos** la gelatina en agua fría 5 min y escurrimos. Calentamos la leche en un cazo a fuego suave y añadimos el queso rallado, poco a poco y removiendo, hasta fundirlo. Retiramos y mezclamos con la gelatina hasta disolverla. **Semimontamos** la nata muy fría con el azúcar, la incorporamos a la crema y removemos. Cubrimos el bizcocho con esta crema y dejamos 1 h en la nevera. Lavamos, secamos las uvas y partimos las negras por la mitad. Decoramos con ambas, dejamos la tarta 3 h en la nevera y servimos espolvoreando con un poco de azúcar glas.

Buena idea

Así es más fácil

MOLDE DESMONTABLE. Desmolda el bizcocho cuando se haya entibiado, pero no limpies el molde todavía.

ESPÁTULA O LENGUA. Úsalas para repartir la crema encima del bizcocho, formando una capa gruesa, y vuélvelo a meter en el molde para que no se desborde mientras se enfría.

Recetas con pasta supercompletas

Si necesitas resolver la comida con un único plato que guste a todos, opta por la pasta. Al horno, salteada o en sopa, con verduras, carne, fiambre o huevo, nunca falla.

Lasaña de carne asada y verduras

Dificultad: muy fácil
Tiempo: 1 h 10 min
Personas: 4

- 12 placas de lasaña
- 500 g de carne asada
- 2 cebollas moradas
- 1 pimiento rojo, 1 zanahoria, perejil
- 1 vaso de caldo de carne
- 600 ml de besamel, 4 cdas. de parmesano rallado
- Aceite, sal, pimienta

Pelamos y cortamos las cebollas en juliana; limpiamos el pimiento, raspamos la zanahoria, los lavamos y cortamos en daditos. Pochamos ambos en una sartén con 2 cdas. de aceite durante 20 min. Agregamos la carne desmenuzada y el caldo caliente y mezclamos. Añadimos 3 cdas. de besamel, sal y pimienta y removemos.

Cocemos las placas de lasaña como indique el envase; las escurrimos y extendemos sobre un paño limpio. Precalentamos el horno a 180°.

Montamos la lasaña sobre una capa de besamel y alternando láminas de pasta con el relleno de carne y verdura. Cubrimos con el resto de la besamel, espolvoreamos con el queso y horneamos 15 min; gratinamos 5 min o hasta que se dore, espolvoreamos con perejil picado y servimos.



Sopa de verduras con tallarines y huevo

Dificultad: muy fácil
Tiempo: 1 hora
Personas: 4

- 300 g de tallarines
- 4 huevos
- 2 zanahorias, 1 calabacín
- 1 cebolla roja, 1/2 repollo
- 125 g de taquitos de jamón serrano
- 1,5 l de caldo de carne
- 4 hebras de azafrán
- Un chorrito de vinagre
- Sal, pimienta rosa

Limpiamos el repollo, lo cortamos en juliana y lavamos. Lo cocemos 30 min en una cazuela con 1 litro de agua hirviendo y 1 cdta. de sal; escurrimos y reservamos.

Pelamos la cebolla y la cortamos en juliana. Raspamos las zanahorias y despuntamos el calabacín; los lavamos y cortamos en tiras finas con mandolina o espiralizador.

Calentamos el caldo en una cazuela y, cuando rompa a hervir, agregamos la pasta y la cocemos 2 min. Incorporamos la zanahoria, el calabacín y la cebolla y cocemos 8 min. Añadimos el repollo y el azafrán, removemos y retiramos.

Calentamos un cazo con abundante agua con sal y el vinagre y antes de que rompa a hervir, hacemos un remolino con una cuchara y cascamos 1 huevo; lo cocemos suave 4 min, retiramos con la espumadera y dejamos escurrir; repetimos con el resto de los huevos. Servimos la sopa con el jamón, los huevos poché y la pimienta machacada.

Buena idea



Si quieres darle un aire diferente, utiliza unos tallarines o fideos de arroz, sazona poco las verduras y sirve la sopa con un chorrito de soja.

Cintas con pollo a la plancha y espinacas

Dificultad: muy fácil
Tiempo: 25 min + reposo
Personas: 4

- 350 g de cintas de pasta
- 2 pechugas de pollo
- 60 g de hojas tiernas de espinaca
- 8 tomates secos en aceite
- 2 ajos
- 1 trozo de guindilla
- El zumo de ½ limón
- 4 ramitas de tomillo
- Aceite, sal, pimienta

Lavamos las espinacas y troceamos las grandes. Pelamos y picamos fino los ajos. Retiramos los restos de huesos y grasa de las pechugas, las cortamos por la mitad en horizontal y las pasamos a una fuente. Las salpimentamos y condimentamos con 2 cdas. de aceite, el ajo, la guindilla picada, el tomillo lavado y el zumo y las dejamos macerar 30 min.

Cocemos la pasta en una olla con abundante agua salada el tiempo indicado en el envase para que quede al dente y la escurrimos. Escurrimos también el pollo, reservando la marinada, y lo cocinamos en una plancha unos 2-3 min por cada lado. Lo cortamos en tiras y reservamos al calor.

Calentamos 2 cdas. de aceite en una sartén, bajamos el fuego, agregamos la marinada del pollo, las espinacas y los tomates escurridos y troceados, removemos y salteamos durante 1 min. Mezclamos con la pasta y las tiras de pollo y servimos enseguida.

Buena idea



Si reutilizas sobras de pollo asado, desmenúzalo en hebras con un tenedor y aprovecha la salsa y el jugo para aderezar la pasta.

Macarrones con chorizo y huevo gratinados

Dificultad: muy fácil
Tiempo: 45 min
Personas: 4

- 400 g de macarrones
- 4 chorizos picantes
- 200 ml de tomate frito
- 2 ajos, 1 cebolla
- 2 huevos
- 100 g de queso rallado para gratinar
- 2 ramitas de albahaca
- Aceite, sal, pimienta

Cocemos los macarrones al dente, como indique el envase; los escurrimos, refrescamos, escurrimos de nuevo y reservamos. Pelamos y picamos los ajos y la cebolla. Cortamos los chorizos en rodajas no muy gruesas. Lavamos la albahaca.

Calentamos una sartén amplia con 2 cdas. de aceite y sofreímos el ajo y la cebolla, hasta que esta última esté transparente. Añadimos el chorizo y lo rehogamos unos minutos. Vertemos el tomate, mezclamos y cocemos a fuego lento 5 min. Incorporamos los macarrones, condimentamos con sal, pimienta y 1 ramita de albahaca picada y pasamos a una fuente de horno.

Separamos las claras de las yemas y montamos las primeras a punto de nieve. Las mezclamos con las yemas, agregamos el queso rallado y una pizca de sal, removemos y vertemos sobre la pasta. Horneamos 20 min, hasta que el huevo se cuaje y servimos con unas hojas de albahaca.

Buena idea



Es importante cocer la pasta al dente o, un par de min menos, y refrescar para detener la cocción. Termina de hacerse en el horno.

Lubina a la cazuela, al

Aunque la forma más habitual de cocinarla es al horno, su carne magra, sabrosa y firme se adapta a multitud de preparaciones, incluidos los guisos.

Lubina al horno con cebollitas

Dificultad: muy fácil
Tiempo: 45 min
Personas: 4

- 3 lubinas de ración cortadas en filetes
- 800 g de cebollitas francesas
- 4 ajos, 1 limón
- 300 ml de fumet
- 100 ml de vino blanco
- 1 hoja de laurel
- 2 ramas de tomillo
- 4 ramas de perejil
- Aceite, sal

Limpiamos los filetes de pescado de restos de espinas. Los rociamos con unas gotas de limón y los salamos ligeramente. Precalentamos el horno a 200°. **Pelamos** las cebollitas. Lavamos los ajos y, sin pelar, los aplastamos un poco con la hoja de un cuchillo y los ponemos en una fuente refractaria junto con las cebollitas. Lavamos el laurel, el tomillo y el perejil; reservamos 2 ramitas de este último y añadimos el resto de las hierbas a la fuente. Vertemos el fumet, el vino, un chorrito de aceite y sal y horneamos durante unos 30 min. **Incorporamos** los filetes de lubina y asamos 10 min más. Retiramos del horno, espolvoreamos con el perejil reservado picado y servimos enseguida.





Cazuela de lubina con

Dificultad: muy fácil
Tiempo: 1 hora
Personas: 3-4

- 2 lubinas de ración cortadas en filetes
- 250 g de almejas
- 250 g de mejillones
- 12 langostinos
- 1 cebolla, 2 ajos
- ½ pimiento rojo
- 2 patatas
- 1 l de fumet
- 150 g de guisantes congelados
- Pimentón, perejil, aceite, sal, pimienta

Dejamos las almejas en un cuenco, cubiertas con agua fría salada al menos 30 min para que suelten la arena. Limpiamos y lavamos los mejillones y pelamos los langostinos. Abrimos los mejillones en una cazuela, tapados y con un chorrito de aceite, retiramos reservando el jugo y desechamos las conchas. Escurrimos las almejas y las abrimos de la misma forma.

horno y en salsa



marisco y patatas

Pelamos la cebolla y la cortamos en juliana. Pelamos y picamos los ajos. Limpiamos, lavamos y cortamos el pimiento en tiras. Pelamos y lavamos las patatas y las chascamos. Calentamos la misma cazuela con un fondo de aceite y pochamos la cebolla 5 min. Agregamos el pimiento y el ajo, removemos y rehogamos 5 min. Incorporamos las patatas y el fumet caliente, salpimentamos y cocemos 15 min. **Limpiamos** la lubina de restos de espinas y la cortamos en trozos más o menos grandes, para que no se deshaga. La agregamos con los guisantes y con el jugo de abrir las conchas y cocemos 5 min. Incorporamos las almejas, los mejillones y los langostinos y cocemos 5 min más. Espolvoreamos pimentón y perejil picado y servimos.

Lubina a la espalda con pimientos

Dificultad: muy fácil
Tiempo: 50 min
Personas: 4

- 2 lubinas de ración abiertas en libro y sin espinas
- 4 patatas
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento amarillo
- 1 cebolla
- 2 ajos
- 1 guindilla
- 2 cdas. de vinagre de jerez
- 1 ramita de perejil
- Aceite, sal, pimienta

Pelamos, lavamos y cortamos las patatas en rodajas no muy finas. Las pochamos en una sartén con abundante aceite hasta que estén tiernas; retiramos y escurrimos. Pelamos la cebolla y limpiamos y lavamos los pimientos; cortamos todo en juliana y lo sofreímos 10 min en un poco del aceite anterior. **Forramos** la placa del horno con papel vegetal, colocamos las patatas, algo acaballadas, y, encima, el sofrito de pimiento y cebolla y salpimentamos. Limpiamos las lubinas de posibles espinas y las ponemos, con la piel bocabajo, sobre las verduras; las salpimentamos y regamos con un hilo de aceite y asamos 15 min a 200º. **Lavamos** la guindilla y el perejil y los picamos. Pelamos y cortamos en láminas los ajos. Doramos la guindilla y el ajo en una sartén con aceite; apartamos del fuego, añadimos el perejil y el vinagre y mezclamos. Servimos las lubinas con las hortalizas y regadas con el refrito de ajos.



Lubina en salsa de limón

Dificultad: muy fácil
Tiempo: 1 h 10 min
Personas: 4

- 3 lubinas de ración cortadas en filetes
- 2 cebollas
- 1 limón
- 350 ml de nata para cocinar
- 30 g de mantequilla
- 6 ramitas de perejil
- Aceite, sal
- Unos granos de pimienta rosa

Lavamos y secamos el limón; rallamos la piel, lo exprimimos y colamos el zumo. Lavamos el perejil, picamos la mitad, trituramos el resto con 5 cdas. de aceite y reservamos. **Limpiamos** la lubina de posibles espinas. Pelamos y cortamos las cebollas en juliana y las pochamos en una sartén con la mantequilla. Incorporamos la nata, damos un hervor y salpimentamos. Vertemos el zumo, espolvoreamos el perejil picado y removemos. **Pasamos** la salsa a una fuente refractaria, añadimos el pescado, tapamos con papel sulfurizado y asamos 10-15 min en el horno precalentado a 180°. Retiramos y servimos con su salsa, el aceite de perejil, la ralladura de limón y la pimienta rosa machacada.



Lubina a la donostiarra

Dificultad: muy fácil
Tiempo: 50 min
Personas: 4

- 2 lubinas de ración enteras y limpia para asar
- 4 patatas
- 2 cebollas
- 2 ajos
- 2 guindillas
- 1 limón
- 2 ramitas de perejil
- 2 cdas. de vinagre de jerez
- Aceite, sal, pimienta

Lavamos y secamos el limón, lo cortamos en rodajitas y, luego, cada una por la mitad, para obtener medias lunas. Lavamos y secamos las lubinas, les hacemos unos cortes superficiales en uno de los lomos y metemos en cada corte las medias lunas de limón; salpimentamos y reservamos.
Pelamos las patatas, las lavamos y cortamos en rodajas de unos 3 mm de grosor. Pela-



con patatas panadera

mos las cebollas y las cortamos en juliana. Pelamos los ajos y los partimos en láminas. Lavamos y cortamos las guindillas en rodajitas. **Calentamos** un fondo de aceite en una sartén y pochamos las patatas y la cebolla a fuego lento hasta que estén tiernas; las retiramos, escurrimos y sazonamos. Las ponemos en una fuente de hornear haciendo una cama y colocamos encima las lubinas; las regamos con un hilito de aceite y las asamos durante unos 20 min en el horno precalentado a 200º. **Doramos** el ajo y la guindilla en una sartén con 50 ml del aceite de freír las patatas; apartamos del fuego, añadimos el vinagre y mezclamos. Retiramos el pescado del horno, vertemos por encima el refrito, espolvoreamos con el perejil lavado y picado y servimos.

Lubina con salsa de avellanas

Dificultad: muy fácil
Tiempo: 50 min
Personas: 4

- 2 lubinas de ración cortadas en filetes
- 4 patatas
- 2 cebollas
- 20 g de harina
- 200 ml de sidra
- 50 g de avellanas peladas
- 2 cdas. de perejil picado
- Aceite, sal, pimienta

Precalentamos el horno a 180º. Pelamos, lavamos y cortamos las patatas en rodajas finas y las repartimos en el fondo de una fuente refractaria. Las salpimentamos, las regamos con un chorrito de aceite y asamos 20 min.
Pelamos y cortamos la cebolla en juliana fina y la pochamos en una sartén con aceite 10 min. Añadimos la harina, la rehogamos 1 min y vertemos la sidra; cocemos removiendo hasta que espese, añadimos las avellanas, mezclamos y reservamos.
Limpiamos los filetes de restos de espinas, los salpimentamos y los colocamos sobre las patatas; regamos con aceite y asamos 10 min más. Vertemos por encima la salsa y horneamos otros 5 min. Retiramos y servimos con el perejil.



Platos ligeros que dan energía

Con estas ideas sencillas y económicas, se puede preparar un menú rico, saciante y muy atractivo sin que resulte nada pesado. Tus invitados lo van a disfrutar.

Salmorejo de naranja con ventresca

Dificultad: muy fácil
Tiempo: 25 min
Personas: 4

- 1 l de zumo de naranja natural frío
- 400 g de pan del día anterior
- 1 ajo
- 100 g de ventresca de atún en aceite
- 80 g de aceitunas sin hueso
- 120 ml de aceite
- Perejil, sal

Troceamos el pan (conviene que sea de miga densa) y lo ponemos en remojo con el zumo de naranja durante unos 4 min. Pelamos el ajo y retiramos el germen interior. **Ponemos** el pan con el zumo, el ajo y sal al gusto en el vaso de la batidora (o robot de cocina) y trituramos hasta integrarlos. Sin dejar de batir, vertemos poco a poco el aceite hasta que emulsione y la mezcla sea homogénea. Dejamos reposar la crema en el frigorífico para que esté fresquita al servirla.
Picamos finamente las aceitunas. Escurrimos la ventresca y separamos las lascas. Servimos el salmorejo de naranja en cuencos y decoramos con la ventresca, el picadillo de aceitunas, un poco de perejil lavado y picado y unas gotas de aceite.



Arroz hortelano con alcachofas

Dificultad: fácil
Tiempo: 50 min
Personas: 4

- 380 g de arroz de grano redondo
- 6 alcachofas
- 1/2 puerro
- 2 zanahorias
- 2 ajos
- Caldo de verduras (el doble del volumen del arroz más la mitad)
- 6 hebras de azafrán
- Aceite, sal, pimienta

Limpiamos las alcachofas y el puerro y los lavamos. Picamos el puerro y cortamos las alcachofas en gajos. Pelamos y picamos los ajos. Pelamos y cortamos en daditos las zanahorias. Medimos el arroz con un vaso, calculamos el caldo y lo llevamos a ebullición.

Calentamos un poco de aceite en una sartén honda o cazuela. Añadimos la zanahoria y la sofreímos 5 min. Incorporamos los gajos de alcachofa, los rehogamos 5 min, retiramos y reservamos. Agregamos el puerro, lo sofreímos 7 min y salpimentamos. Incorporamos los ajos y los doramos 1 min.

Añadimos el arroz y lo sellamos removiendo 2 min. Vertemos la mitad del caldo hirviendo, removemos y agregamos las zanahorias y alcachofas. Proseguimos la cocción 15 min, añadiendo el resto de caldo poco a poco hasta que el arroz esté casi al dente. Repartimos el azafrán, sobre el arroz, cocemos otros 5 min y servimos.

Buena idea



Podemos aprovechar los tallos y hojas externas que no usamos de las alcachofas y hacer un delicioso caldo para el arroz.

Conejo en salsa de vino con pisto

Dificultad: fácil
Tiempo: 1 h 10 min
Personas: 4

- 1 conejo troceado
- 200 ml de vino blanco seco
- Unas ramitas de tomillo
- Aceite, sal, pimienta

Para el pisto

- 4 pimientos italianos
- 1 pimiento rojo
- 1 cebolla, 1 calabacín
- 1 berenjena
- 1 lata de tomate triturado
- Aceite, sal, azúcar

Pelamos y picamos menuda la cebolla. Lavamos el resto de las verduras, las limpiamos y partimos en daditos. Sofreímos la cebolla en una sartén con 2 cdas. de aceite 5 min. Añadimos el pimiento y la berenjena, mezclamos y rehogamos 5 min. Incorporamos el calabacín y sofreímos 7-8 min más. Agregamos el tomate, sal y 1/2 cdta. de azúcar, removemos y cocemos a fuego suave unos 15 min, hasta que estén tiernas las verduras. Reservamos.

Lavamos y secamos el conejo y su higadito, los salpimentamos y los sofreímos en una cazuela con un fondo de aceite hasta que se doren. Sacamos el hígado, lo majamos y volvemos a incorporarlo a la cazuela junto con el pisto y el tomillo lavado y picado. Vertemos el vino y cocemos 20-25 min a fuego bajo y removiendo de vez en cuando, hasta que el conejo esté tierno (si fuera necesario, añadimos un poco de agua). Servimos enseguida.

Buena idea



Añadimos azúcar para contrarrestar la acidez del tomate de bote. Pero con tomate natural rallado, por su dulzor natural, no es preciso.

Macedonia de frutas con almendras

Dificultad: muy fácil
Tiempo: 20 min + reposo
Personas: 4

- 1/2 papaya
- 2 melocotones en almíbar
- 1 manzana
- 4 ciruelas
- 2 kiwis
- 1 limón
- 3 cdas. de azúcar
- 1 cda. de almendras fileteadas
- Unas hojas de hierbabuena

Exprimimos el limón y colamos el zumo. Escurrimos los melocotones, los troceamos y ponemos en una ensaladera. Pelamos la papaya, retiramos las semillas y la cortamos en dados. Pelamos los kiwis y los troceamos. Lavamos la manzana y las ciruelas, las secamos, retiramos el hueso de las ciruelas y descorazonamos la manzana; cortamos ambas en dados. Añadimos todas las frutas a la ensaladera, las espolvoreamos con el azúcar, vertemos el zumo y mezclamos bien. Tapamos con film transparente y dejamos reposar en la nevera como mínimo 1 hora, para macerar un poco la fruta.

Doramos las almendras en una sartén antiadherente, sin añadir nada de grasa, con cuidado de que no se quemen. Repartimos la fruta en copas o vasitos, agregamos el jugo de la maceración y servimos la macedonia espolvoreada con las almendras tostadas y decorada con la hierbabuena lavada y seca.

Buena idea



Podemos variar la fruta en función de la temporada. Si añadimos naranja, conviene pelar los gajos a lo vivo y cortarlos en 2-3 trozos.

Los estofados de carne más sabrosos

Al hacerse con la olla tapada y a fuego lento, los ingredientes se cocinan en sus propios jugos sin perder aromas ni sabor y quedan supertiernos y con una salsa deliciosa.

Caldereta de cordero con patatas

Dificultad: muy fácil
Tiempo: 1 h 15 min
Personas: 4

- 400 g de cordero troceado
- 1 cebolla, 1 zanahoria
- 4 patatas, 1 tomate, 2 ajos
- 50 g de guisantes congelados
- 800 ml de caldo de carne
- 50 ml de brandy, 1 limón
- 1 ramita de tomillo, perejil
- Aceite, sal, pimienta

Salpimentamos el cordero. Pelamos y picamos la cebolla, los ajos y el tomate. Pelamos, lavamos y troceamos las patatas. Raspamos la zanahoria y la cortamos en rodajas.

Doramos la carne en una cazuela con 2 cdas. de aceite, retiramos y reservamos. Rehogamos la cebolla y el ajo en el mismo aceite 5 min. Añadimos el tomate y cocemos hasta que se evapore el agua que suelta. Vertemos el zumo del limón y el brandy y reducimos 2 min. Incorporamos la carne, el tomillo lavado y el caldo, tapamos la cazuela y cocemos 30 min.

Agregamos las patatas y la zanahoria y cocemos otros 10 min. Incorporamos los guisantes y un poco de perejil picado, salpimentamos y cocemos 10 min más. Dejamos reposar 5 min antes de servir.





Estofado de ternera al horno con puré

Dificultad: muy fácil
Tiempo: 2 h 10 min
Personas: 4

- 800 g de carne de ternera para guisar en dados
- 2 cebollas, 2 ajos
- 12 cebollitas francesas
- 2 zanahorias
- 200 ml de tomate triturado
- 400 ml de caldo de carne
- 1 vaso de vino tinto
- 600 g de patatas
- Pimentón, orégano, romero
- Aceite, sal, pimienta

Limpiamos los trozos de carne de restos de grasa y los salpimentamos. Calentamos una cazuela con 3 cdas. de aceite y los doramos por todos lados; los retiramos y pasamos a una fuente refractaria. **Precalentamos** el horno a 180°. Pelamos las cebollitas. Raspamos, lavamos y troceamos las zanahorias. Pelamos y picamos los ajos. Añadimos 2 cdas. de aceite a la cazuela y rehogamos las verduras 8 min. Agregamos 2 cdtas. de pimentón y un poco de romero y orégano y removemos. Incorporamos el tomate y el vino y dejamos evaporar el alcohol. Vertemos todo sobre la carne y también el caldo, tapamos con papel de aluminio o de horno, bajamos la temperatura a 150° y asamos unas 2 h.
Lavamos y cocemos las patatas en agua salada 40 min. Las escurrimos, pelamos y trituramos; aderezamos el puré con sal, pimienta y un buen chorro de aceite y lo servimos con el estofado.

Buena idea

Horno a baja temperatura

PASADAS las 2 h de asado, comprobamos que la carne está tierna. La pinchamos con un tenedor y, si se deshace con facilidad, es que está en su punto. Si no, la dejamos unos minutos más. También hay que vigilar que no quede seca durante la cocción; si es así, hay que añadir más caldo.



Magro de cerdo estofado con setas y patatas

Dificultad: muy fácil
Tiempo: 1 h 40 min
Personas: 4

- 600 g de magro de cerdo en trozos de tamaño de bocado
- 100 g de champiñones o setas tipo cardo
- 1 cebolla, 2 ajos
- 1 zanahoria, 4 patatas
- 400 ml de caldo de carne
- 20 g de almendras, 20 g de avellanas
- Tomillo, romero, perejil, 1 hoja de laurel
- Aceite, sal, pimienta

Limpiamos las setas, las lavamos rápidamente, las secamos y troceamos. Pelamos la zanahoria y la cortamos en rodajas. Pelamos y picamos la cebolla y los ajos. Pelamos las patatas, las lavamos y cortamos, chascándolas. Limpiamos el magro.

Calentamos una cazuela con un fondo de aceite y doramos la carne por todos lados. Añadimos el ajo y la cebolla y sofreímos durante 5 min. Agregamos las setas y las zanahorias y rehogamos otros 5 min más. Incorporamos el caldo y las hierbas lavadas y subimos el fuego hasta que rompa a hervir. Añadimos las patatas, salpimentamos y dejamos cocer tapado y a fuego lento durante 1 hora.

Machacamos los frutos secos en el mortero, los añadimos al guiso para que engorden la salsa y cocinamos ahora ya sin tapar durante 5 min más; rectificamos de sal, espolvoreamos con perejil lavado y picado y servimos bien caliente.

Buena idea

Tostamos los frutos secos

GANAR SABOR. Antes de majarlos, se pueden tostar en el horno o en la sartén sin nada de grasa; así se potencian sus aromas y sabores. Pero vigilando que no se quemen, porque amargan. También se puede añadir a la picada un poco de pan tostado o frito o unas galletas tipo maría.



Ternera estofada con patatas a la cerveza

Dificultad: muy fácil
Tiempo: 2 h 20 min
Personas: 4

- 600 g de carne de ternera para guisar en dados
- 1 cebolla, 2 ajos
- 100 g de champiñones
- 50 g de cebollitas francesas
- 2 zanahorias, 3 patatas
- 2 tomates maduros
- 230 ml de caldo de carne, 330 ml de cerveza tostada
- 100 g de harina
- 2 ramitas de romero, aceite, sal, pimienta

Limpiamos los champiñones los lavamos sin dejarlos en remojo, los escurrimos y cortamos en láminas no muy finas. Pelamos las cebollitas. Doramos ambos en una sartén con 2 cdas. de aceite, sazonamos y reservamos. **Pelamos** y picamos la cebolla y los ajos. Raspamos, lavamos y cortamos las zanahorias en rodajas. Lavamos y trituramos los tomates. Pelamos, lavamos y chascamos las patatas. Salpimentamos y enharinamos la ternera.

Calentamos una cazuela con 2 cdas. de aceite, doramos la carne, la retiramos y reservamos. Añadimos el ajo, la cebolla y la zanahoria y sofreímos 5 min. Agregamos el tomate, el romero y la carne, sazonamos y cocemos hasta evaporar el agua del tomate. Vertemos la cerveza y el caldo, tapamos y estofamos 1 h 30 min a fuego lento. Incorporamos las patatas, champiñones y cebollitas y cocemos 25 min. Dejamos reposar 10 min y servimos

Buena idea

Más tiempo de reposo

DE UN DÍA PARA OTRO. En general, todos los guisos y estofados quedan mejor de un día para otro, ya que se asientan y los sabores se liberan y se entremezclan mejor. Para recalentarlos, lo hacemos en la misma cazuela y siempre a fuego lento para que no se agarren al fondo.

Cómo sacar más partido al pescado

Con el precio que tiene, hay que ingeniárselas para que cunda. ¿Cómo? Guisado con ingredientes y guarniciones económicas y con una salsa que invite a mojar pan.

Bacaladillas al horno con patatas e hinojo

Dificultad: muy fácil
Tiempo: 35 min
Personas: 4

- 8 bacaladillas limpias, abiertas, sin cabeza ni espina
- 4 patatas, 1 hinojo
- 4 ajos, 1 guindilla, 1 lima
- Perejil, cebollino
- Un chorrito de vino blanco
- 1 cdta. de pimentón
- Aceite, sal, pimienta

Pelamos las patatas, limpiamos el hinojo, lavamos ambos y los cortamos en láminas finas con la mandolina. Rehogamos las patatas en una sartén con aceite 12-15 min, escurrimos y repartimos en una fuente de hornear. Rehogamos en la misma sartén el hinojo 3 min, lo repartimos sobre las patatas y salpimentamos. Precalentamos el horno a 200°.

Sazonamos las bacaladillas, las colocamos sobre el hinojo con la piel hacia abajo y asamos 10 min. Pelamos y cortamos los ajos en láminas. Lavamos y picamos el perejil y la guindilla. Doramos esta con el ajo en una sartén con 4 cdas. de aceite. Retiramos del fuego, añadimos el pimentón, el perejil y el vino y, cuando baje el hervor, vertemos sobre el pescado y servimos enseguida con unos gajos de lima y cebollino picado.



Guiso de salmón con patatas y guisantes

Dificultad: muy fácil
Tiempo: 50 min
Personas: 4

- 500 g de salmón en lomos
- 200 g de langostinos congelados
- 500 g de patatas, 1 cebolla, 1 zanahoria, 2 tomates maduros
- 1/2 pimiento rojo, 2 ajos, 200 g de guisantes congelados
- 500 ml de fumet, 150 ml de vino blanco seco
- Pimentón, salvia fresca, aceite, sal, pimienta

Lavamos los tomates y pelamos la zanahoria, la cebolla y los ajos. Limpiamos y lavamos el pimiento. Troceamos todo y lo rehogamos en una olla con un fondo de aceite. Condimentamos con sal y pimentón. Añadimos los langostinos lavados y, cuando cambien de color, vertemos el vino y reducimos 3-4 min. Añadimos 100 ml de agua, damos un hervor y retiramos del fuego.

Pelamos los langostinos, los lavamos y reservamos. Añadimos el juguillo de las cabezas a la olla y trituramos con la batidora de brazo. Pelamos las patatas, las chascamos y las agregamos. Vertemos el fumet y cocemos 15 min. Añadimos los guisantes y cocemos 10 min.

Cortamos el salmón en tacos, los salpimentamos y salteamos en una sartén untada con aceite. Cuando falten 3 min para que las patatas estén hechas, añadimos al guiso el salmón y los langostinos; rectificamos de sal y servimos con hojas de salvia.

Buena idea



El salmón necesita poca cocción, si no se reseca. Por eso lo marcamos dejando el interior crudo y lo añadimos al guiso al final.

Caldereta de sepia y hortalizas

Dificultad: muy fácil
Tiempo: 50 min
Personas: 4

- 4 patatas
- 1 zanahoria
- 1 cebolla, 2 ajos
- 1 tomate maduro
- 300 g de sepia limpia y troceada
- 500 g de mejillones
- 200 g de chirlas
- 200 g de gambitas
- 2 hojas de laurel
- 1 cda. de pimentón
- Aceite, sal

Lavamos el tomate, pelamos la cebolla y raspamos la zanahoria; rallamos los tres. Pelamos y picamos menudos los ajos. Pelamos, lavamos y cortamos las patatas, chascándolas. En una cazuela con aceite, salteamos las gambitas 2-3 min; las retiramos, las pelamos y reservamos los cuerpos; trituramos las cabezas pasándolas por el chino y reservamos el juguillo.

Sofreímos la cebolla, la zanahoria y los ajos 5 min en la misma cazuela. Añadimos el tomate y rehogamos 5 min, hasta que se evapore el agua que suelta. Agregamos la sepia y las patatas, espolvoreamos el pimentón y lo rehogamos 1 min, removiendo. Vertemos 750 ml de agua, salamos y cocemos 20 min.

Abrimos las chirlas y los mejillones limpios en cazuelas aparte con un poco de agua y laurel. Colamos los jugos y retiramos las valvas de los mejillones. Incorporamos al guiso los jugos y los mariscos, damos un hervor y servimos.

Buena idea



Podemos cambiar las patatas por arroz, para variar el guiso. Lo echaremos 7-8 min después que la sepia, para que estén al mismo tiempo.

Albóndigas de pescado con guisantes en salsa verde

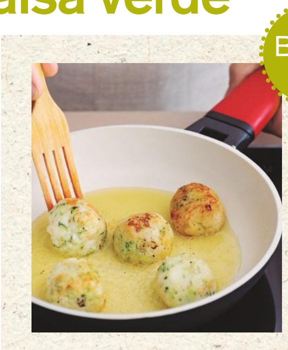
Dificultad: muy fácil
Tiempo: 50 min
Personas: 4

- 650 g de pescadilla o merluza congelada, sin piel ni espinas
- 12 langostinos cocidos, 200 g de guisantes congelados
- 2 rebanadas de pan seco (unos 70 g), leche
- 2 huevos, harina, 1 cebolla, 2 ajos
- 200 ml de vino blanco seco, 1,5 l de fumet
- 4 ramas de perejil, aceite, sal, pimienta

Pelamos los ajos, lavamos el perejil y los picamos. Ponemos el pan en un bol y lo empapamos con leche. Comprobamos que el pescado no tenga restos de piel ni espinas, lo desmenuzamos y añadimos al bol junto con la mitad del ajo y del perejil. Añadimos los huevos, salpimentamos y mezclamos bien. Cogemos porciones pequeñas de la masa, le damos forma de bolita y las enharinamos. Freímos las albóndigas en aceite caliente y escurrimos.

Calentamos una cazuela con 3 cdas. de aceite, pochamos la cebolla, pelada y rallada, con el ajo restante. Agregamos 1 cda. de harina y la rehogamos 1 min. Vertemos el vino y cocemos 2 min. Añadimos el caldo y sal y cocemos, sin dejar de remover, hasta que espese un poco. Agregamos los guisantes, las albóndigas y el resto del perejil y cocemos 8 min. Apartamos del fuego incorporamos los langostinos pelados, tapamos y dejamos reposar 5 min antes de servir.

Buena idea



Para que no queden duras, freímos las albóndigas lo justo para dorarlas por fuera, ya que se acabarán de hacer en el guiso.

Supereconómico

COMER BIEN A BUEN PRECIO

Elegir productos asequibles, aprovechar los más económicos y combinar con otros nutritivos, te ayudará a comer bien sin gastar mucho.

Con los precios en alza conviene planificar y modificar hábitos para controlar el gasto sin perjudicar la salud.

Ten en cuenta

Estira los entrantes con ingredientes saludables que sacien, como legumbre y cereales (arroz, pasta, cuscús...). Completa las verduras con proteína (huevo, fiambre...) o gratínalas con queso rallado y salsas.

El principal

Lo fresco encarece el menú. En cuanto a la carne, elige cortes económicos para guisos (como falda de ternera o cordero, contra, morcillo...). La aleta o el lomo de cerdo, que sirven para rellenar, cunden mucho. En cuanto al pescado, aprovecha los de temporada y varía las recetas para no cansar: en salsa, escabeche, a la cazuela con patatas o en sopa marinera.

Buenos hábitos

Antes de nada haz inventario de la despensa. Piensa qué recetas puedes hacer. Mira en las marcas blancas cómo completar esta lista y aprovecha las ofertas. Con el móvil en la mano calcula si lo de 3 x 2 compensa y fíjate en los precios por kilo o litro.



Consejos



NO TIRES NADA Y APROVECHA TODO

PAN DURO. Puedes hacer pan rallado, picatostes o torrijas. Si te cuesta partirlo para migas o sopas, córtalo en rebanadas y humedécelo. Al cabo de un rato, podrás picarlo.

ACEITE. Vaporízalo o usa pincel para la plancha. Para hacer tortilla, cuece la patata en el microondas o en una cazuela eléctrica con algo de aceite y sin dejar de remover.

PELADURAS Y HOJAS VERDES. Todo sirve para aromatizar caldos, hojas de puerros o alcachofas, tallos... Si asas pollo o pescado, congela la carcasa o espinas ya asadas.

Espaguetis con gambas al ajillo

Dificultad: muy fácil
Tiempo: 30 min
Personas: 4



CON MARISCO CONGELADO

Más económico y siempre a mano permite añadir sepia o calamar salteado, mejillones al vapor...

Pollo con aceitunas

Dificultad: muy fácil
Tiempo: 40 min
Personas: 4





CON OTROS ENCURTIDOS

Puedes usar: alcaparras, pepinillos... Adquiérelos en oferta, no los cuezas mucho y vigila la sal.

Tulipa de teja con mousse de turrón

Dificultad: muy fácil
Tiempo: 35 min
Unidades: 8





CON MASA DE EMPANADILLA

Hornea obleas, pinceladas con huevo y colocadas sobre flaneritas, bocabajo, durante 15 min a 180º.

PRIMERO

Espaguetis con gambas al ajillo

- 400 g de espaguetis
- Unas gambas
- 4 ajos
- 1 guindilla
- 1/2 bulbo de hinojo
- 12 tomates cherri
- 1 ramita de perejil
- Aceite, sal, pimienta

Cocemos los espaguetis en agua con sal como indique el fabricante en el envase para que queden al dente. Los retiramos y dejamos escurrir.

Lavamos la guindilla y los tomatitos. Pelamos los ajos y limpiamos el bulbo de hinojo, retirando la capa externa y el tronco más duro; cortamos ambos en láminas finas.

Pelamos las gambas, retiramos el intestino con unas pinzas o cuchillito y las lavamos. Sofreímos la guindilla, troceada y el ajo en una sartén con 2-3 cdas. de aceite a fuego suave. En cuanto el ajo cambie de color, añadimos las gambas, el hinojo y los tomatitos, salteamos a fuego fuerte unos minutos y salpimentamos.

Servimos los espaguetis enrollados en un lado del plato y acompañamos con el salteado de gambas. Lavamos, secamos y picamos el perejil y lo espolvoreamos.

PLUS

Podemos hacerlos aún más sabrosos sofriendo tomate seco troceado junto con la guindilla.

SEGUNDO

Pollo con aceitunas

- 1 pollo troceado
- 200 g de aceitunas verdes deshuesadas
- 1 cebolla, 2 ajos, 1 pimiento rojo, 2 tomates maduros
- 200 ml de vino de Jerez
- 2 cdas. de harina de maíz
- 1 cda. de comino en grano, 1 cda. de pimentón
- 2 hojas de laurel, 2 ramitas de albahaca, 1 ramita de romero
- Aceite, sal, pimienta

Limpiamos el pollo, lo lavamos, secamos y, salpimentado, lo pasamos a una fuente de horno. Añadimos el romero picado y regamos con aceite. Asamos 35 min en el horno precalentado a 200°, hasta que se dore. Escurrimos las aceitunas reservando el jugo. Pelamos los ajos y la cebolla y limpiamos el pimiento y lo lavamos con los tomates. Rallamos el último y picamos los demás.

Sofreímos la cebolla y el ajo en 2 cdas. de aceite 2 min; añadimos el pimiento y dejamos unos minutos más. Agregamos el comino, las aceitunas y el pimentón y mezclamos. Incorporamos unas hojas de albahaca, el laurel y el tomate y dejamos evaporar el agua que suelte. Vertemos el jugo de las aceitunas y el vino y cocemos suave 5 min. Rectificamos de sal y ligamos la salsa con la harina de maíz disuelta en agua. Añadimos la albahaca restante, mezclamos y servimos el pollo sobre esta salsa.

PLUS

Aprovecha mejor el pollo, pide que te saquen la carcasa, te hagan filetes la pechuga y el resto en trozos. Con estos haces el guiso y el resto, lo congelas.

POSTRE

Tulipa de teja rellena de mousse de turrón

Para las tejas:

- 65 g de azúcar glas, 35 g de mantequilla
- 45 g de claras de huevo, 45 g de harina
- 30 g de almendra fileteada tostada

Para el relleno:

- 400 ml de nata para montar, 130 g de turrón blando
- 4 hojas de gelatina, 2 claras, 100 g de azúcar

Mezclamos el azúcar de las tejas con la mantequilla blanda, la harina y los 45 g de clara hasta lograr una masa lisa. Cortamos discos de 6 cm de diámetro, espolvoreamos la almendra y horneamos en la placa con papel sulfurizado 10-12 min en el horno precalentado a 180°, hasta que los extremos de las tejas se doren. Las levantamos y ponemos sobre flaneritas invertidas para coger forma.

Hidratamos la gelatina 5 min en agua fría. Calentamos 100 ml de la nata, añadimos la gelatina escurrida y 100 g de turrón desmenuzado, entibiamos en un bol removiendo. Montamos la nata restante con varillas eléctricas y las claras a punto de nieve, añadimos el azúcar y montamos 1 min. Mezclamos la crema de turrón con parte de la nata y, luego, con el resto. Incorporamos las claras removiendo de arriba abajo. Pasamos a una manga pastelera de boquilla rizada. Colocamos las tulipas sobre platos, rellenamos con la mousse, espolvoreamos crocanti y servimos.

Alubias con bacalao

Dificultad: muy fácil
Tiempo: 2 horas
Personas: 4

EN OLLA RÁPIDA, 10 MIN

Dales un hervor, retira la espuma y cierra. Pon a fuego fuerte y, al alcanzar la presión, baja a medio.



Conejo a las finas hierbas

Dificultad: muy fácil
Tiempo: 1 hora
Personas: 4

ASÍ GANAS TIEMPO

Hornea el conejo sin necesidad de sofreír y cuando lleve 10 min extiendes la pasta preparada.



Milhojas de crepes y manzana

Dificultad: muy fácil
Tiempo: 40 min
Personas: 4

MÁS ASEQUIBLE

Utiliza fruta madura que está a punto de pasarse. Caramelízala en la sartén con azúcar y mantequilla.



PRIMERO

Alubias con bacalao

- 150 g de alubias blancas
- 80 g de migas de bacalao desaladas
- 1 cebolla
- 75 g de tomates cherry
- 2 piquillos
- 500 g de tomate pelado envasado
- Aceite, sal, azúcar

Dejamos las alubias en remojo de agua fría durante 12 horas o lo que indique el fabricante. Las escurrimos y pasamos a una olla, las cubrimos con agua, fría de nuevo y que sobrepase 1 dedo. Añadimos un chorro un aceite y solo una pizca de sal. Tapamos y cocemos de 1 h 10 min, a fuego medio sin removerlas. Si necesitan agua, añadimos un poco más. Incorporamos las migas de bacalao desaladas y dejamos que hiervan durante 10 min más. Probamos y rectificamos la sal.

Pelamos la cebolla y la rallamos. Escurrimos el tomate en conserva y lo trituramos. Mezclamos ambos y añadimos también 1 cdta. de sal y otra de azúcar.

Calentamos una cazuela con aceite y sofreímos la mezcla anterior a fuego medio 30 min, removiendo de vez en cuando, añadimos los pimientos del piquillo, picados. Lavamos los tomatitos, los salteamos en una sartén con un hilo de aceite y sazonamos.

Servimos las alubias en platos, con 2 cdas.de la salsa y los tomatitos.

SEGUNDO

Conejo a las finas hierbas

- 1 conejo troceado
- 12 cebollitas, 1 ajo, 8 patatas baby
- 2 melocotones
- 2 rebanadas de pan de molde
- 40 g de avellanas
- 200 ml de caldo de pollo
- 100 ml de vino de Jerez
- Mostaza
- Tomillo, romero, perejil, mantequilla
- Aceite, sal, pimienta

Lavamos las patatas, las ponemos en una fuente refractaria, las salpimentamos, regamos con un hilo de aceite y las asamos durante unos 15 min en el horno a 180°. Pelamos y añadimos las cebollitas, asamos otros 10 min.

Limpiamos los trozos de conejo, los lavamos, secamos y salpimentamos. Los sofreímos en una sartén o cazuela con aceite.

Pelamos el ajo, lo ponemos en el vaso de la batidora con las hierbas lavadas, las rebanadas de pan, las avellanas, 40 g de mantequilla y un chorrito de aceite y trituramos hasta lograr una pasta.

Untamos los trozos de conejo con mostaza y añadimos encima una capa de la pasta preparada. Los ponemos en la placa o una bandeja para horno junto con la guarnición y asamos durante unos 20 min.

Lavamos los melocotones y troceamos la pulpa en dados. Los salteamos en una sartén y retiramos y reservamos una tercera parte. Añadimos al resto el vino y el caldo y cocemos unos 10 min; salpimentamos al gusto y trituramos.

Servimos el conejo asado con su guarnición, los dados de melocotón y, también, la salsa.

POSTRE

Milhojas de crepes y manzanas

- 150 g de harina
- 1 huevo
- 100 g de mantequilla
- 50 g de azúcar
- 4 manzanas
- 1 limón
- 30 g de miel
- 250 g de arándanos
- Hierbas frescas
- 1 pizca de sal

Tamizamos la harina en un bol y añadimos la sal, 15 g de azúcar, el huevo, 300 ml de agua y 15 g de mantequilla derretida. Batimos hasta obtener una masa homogénea y dejamos reposar 15 min. Untamos con mantequilla una sartén pequeña y vertemos un cacillo de la masa. La cuajamos y damos la vuelta para hacerla por el otro lado. Repetimos el proceso hasta terminar con la masa y reservamos todos los crepes.

Pelamos las manzanas y troceamos la pulpa en daditos. Las regamos con el zumo del limón y las rehogamos 5 min con un poco de agua. Agregamos el resto del azúcar y la miel, removemos con cuidado y dejamos que se hagan unos 5 o 6 min, hasta que se caramelicen.

Dejamos que se templen y montamos los milhojas en los platos alternando los crepes con capas de la manzana caramelizada. Terminamos repartiendo los arándanos por encima y decorando con algunas hojitas de las hierbas frescas, lavadas y secas. Servimos.



Ensalada con jamón y espárragos

Dificultad: muy fácil
Tiempo: 35 min
Personas: 4





MÁS ECONÓMICO

Con quinoa consigues hacer un plato muy completo, pero con cuscús o arroz sale a mejor precio.

Timbal de codillo con puré

Dificultad: muy fácil
Tiempo: 2 horas
Personas: 4



APROVECHA LA PIEL

Guarda la piel del codillo para otro día que vayas a asar. La sazonas y la asas para hacer cortezas.

Conos de helado con nueces

Dificultad: muy fácil
Tiempo: 40 min + congelación
Personas: 12



PASTA MUY VERSÁTIL

Esta, de hilos finos y crujientes, se conoce como kataifi. Se compra preparada para dulces y salado.

PRIMERO

Ensalada con jamón y espárragos

- 2 pepinos
- 2 zanahorias
- Unos espárragos blancos en conserva
- 1 mango, 1 rodaja fina de sandía
- 1 aguacate
- 1 limón, 1 lima
- 6 lonchas de jamón serrano
- 400 g de quinoa
- Vinagre de arroz (o de manzana)
- Aceite, sal

Enjuagamos la quinoa para eliminar las saponinas. La cocemos en un cazo con 800 ml de agua con sal durante 15 min o como indique el fabricante en el envase. **Raspamos** las zanahorias y las lavamos; despuntamos y pelamos los pepinos. Pelamos también el mango, la sandía y el aguacate (rociamos este con unas gotas de limón). Cortamos todo en dados pequeños y los mezclamos en una ensaladera. **Preparamos** una salsa vinagreta mezclando hasta emulsionar, en un recipiente hondo y mejor con varillas, unos 150 ml de aceite, 2 cdas. de vinagre, el zumo de la lima y un chorrito de limón. Aliñamos con esta vinagreta la ensalada reservada, removiendo bien con 2 cucharas. **Repartimos** la quinoa bien escurrida en platos, agregamos la ensalada y los espárragos –si son muy grandes, troceados o cortados por la mitad, los más gruesos–. Cortamos las lonchas de jamón en 3-4 trozos, los enrollamos y añadimos también. Servimos con más vinagreta aparte.

SEGUNDO

Timbal de codillo con puré

- 3 codillos
- 800 g de patatas
- 2 cebollas
- 1 puerro
- 2 zanahorias
- 1 alcachofa
- 200 ml de vino de Jerez
- 1 hoja de laurel
- 25 g de mantequilla
- Aceite, sal, pimienta

Raspamos las zanahorias, limpiamos el puerro y pelamos 1 cebolla; lavamos y troceamos los 3 ingredientes. Salpimentamos los codillos y los ponemos en la olla exprés con las verduras, el laurel lavado, sal y unos granos de pimienta. Añadimos 1 vaso de agua, tapamos la olla y los cocemos 30-40 min. **Pelamos** las patatas y la cebolla restante. Lavamos las primeras y troceamos ambas. Las cocemos en una olla con agua y sal 20 min o hasta que estén tiernas. Las escurrimos y pasamos por el pasapurés. Sazonamos, añadimos la mantequilla ablandada y mezclamos hasta obtener un puré cremoso. **Precalentamos** el horno a 180°. Pasamos los codillos a una bandeja refractaria, los regamos con el vino y 1 vaso del caldo de cocerlos y los horneamos hasta que queden bien dorados, 30-40 min, dándoles la vuelta y regándolos de vez en cuando. **Limpiamos** la alcachofa, la partimos en láminas finas, las freímos en aceite y las escurrimos. Desmenuzamos la carne de los codillos. Montamos los timbales con puré en la base, la carne y los chips de alcachofa. Regamos con los jugos de asar y servimos.

POSTRE

Conos de helado con nueces

- 1 paquete de masa filo en hilos (kataifi)
- 20 g de mantequilla derretida
- 50 g de nueces de macadamia
- 2 cdas. de azúcar

Para el helado:

- 2 yemas de huevo
- 50 g de azúcar glas
- 250 ml de leche
- 150 ml de nata para montar

Ponemos a calentar un cazo con 2 cdas. de azúcar y 1 cdta. de agua y cocemos hasta que se forme un caramelo rubio. Agregamos las nueces de golpe, removemos y lo repartimos sobre una hoja de papel de horno. Dejamos reposar hasta que el caramelo se solidifique y troceamos sin triturar demasiado. **Batimos** las yemas con el azúcar glas y la leche con varillas. Vertemos la mezcla en un cazo y cocemos 3 min a fuego medio removiendo y sin que hierva. Dejamos enfriar, agregamos la nata y removemos. Incorporamos las nueces y guardamos en el congelador 3-4 horas, batiéndolo cada 30 min para romper los cristales de hielo y que quede cremoso. Precalentamos el horno a 200°. **Enrollamos** la masa en conos metálicos sin cubrirlos del todo y pintamos con la mantequilla derretida. Los horneamos 10 min, girándolos a los 5 min, retiramos y dejamos enfriar. Rellenamos los cucuruchos con el helado de vainilla con nueces y servimos.

Escalopes de coliflor a la parmesana

Dificultad: muy fácil
Tiempo: 40 min
Personas: 4



CERO DESPERDICIO

Corta la coliflor con el mismo grosor para cocerla mejor y los recortes úsalos para sopas, salteados...

Filetes rusos de salmón con salsa

Dificultad: muy fácil
Tiempo: 1 hora
Personas: 4





DE APROVECHAMIENTO

Hazlos con sobras del pescado que tengas y completa con marisco picado, con palitos de cangrejo...

Pastel de obleas con crema de fresa

Dificultad: muy fácil
Tiempo: 45 min
Personas: 8





TARTAS AL INSTANTE

Las obleas no son caras y se pueden usar cremas listas para untar, leche condensada...

PRIMERO

Escalopes de coliflor a la parmesana

- 1 coliflor
- 200 ml de salsa de tomate
- 100 g de mozzarella
- 50 g de queso parmesano
- 4 tomates tipo pera
- Ajo en polvo, orégano, albahaca
- Aceite, sal, pimienta

Lavamos la coliflor y la cortamos en rodajas no muy gruesas desde el tallo hasta el lado opuesto. Calentamos una sartén amplia con un fondo de aceite y las marcamos, de una en una y por las dos caras, hasta que estén doraditas; las retiramos y las reservamos. **Rallamos** los quesos. Lavamos los tomates, los partimos por la mitad y los condimentamos con sal, pimienta, ajo en polvo y aceite. Precalentamos el horno a 180º. **Untamos** una fuente de hornear con aceite y colocamos las rodajas de coliflor haciendo capas y alternándolas con la salsa de tomate, los dos tipos de queso rallados, orégano y hojas de albahaca. Y salpimentamos también cada capa. Añadimos alrededor los tomates y horneamos todo durante unos 25 min. Servimos enseguida.

PLUS

En lugar de marcar la coliflor en la sartén, podemos cocerla entera al vapor 10 min, luego cortarla y seguir la receta en el horno.

SEGUNDO

Filetes rusos de salmón con salsa

- 700 g de salmón limpio
- 3 tomates
- 2 zanahorias
- 2 cebollas
- 1 ajo
- 100 ml de vino blanco
- 100 ml de brandy
- Un vasito de caldo
- 1 cdta. de mostaza dulce
- Tomillo
- Aceite, sal, pimienta blanca

Pelamos una de las cebollas y la rallamos. Trituramos el salmón y lo mezclamos con la cebolla rallada, la mostaza, sal y pimienta. Dejamos reposar un poco. **Raspamos** las zanahorias y las lavamos. Pelamos el ajo, la otra cebolla y los tomates. Picamos los cuatro. Ponemos una sartén al fuego con un hilo de aceite y pochamos la cebolla y el ajo, unos 7 min. Añadimos a la sartén la zanahoria y el tomate, salpimentamos y rehogamos todo durante 10 min. **Vertemos** el vino y el brandy y dejamos que se evapore el alcohol. Añadimos el caldo y cocemos otros 20 min, removiendo de vez en cuando. Trituramos y reservamos. **Tomamos** porciones del salmón, formamos bolitas y, luego, las vamos aplastando para obtener los filetes rusos. Los doramos por tandas en una plancha engrasada con aceite 2 min por cada lado. Los servimos con la salsa caliente y con el tomillo lavado.

PLUS

Podemos aromatizar la masa del filete con hierbas picadas: perejil, cebollino, eneldo... Y añadir un poco de salsa Perrins.

POSTRE

Pastel de obleas con crema de fresa

- 1 paquete de obleas
- 400 g de fresones
- 100 g de frambuesas
- 250 g de queso blanco para untar
- 250 ml de nata para montar
- 100 g de azúcar
- 4 hojas de gelatina
- Azúcar glas
- Unas hojitas de menta

Hidratamos la gelatina. Lavamos los fresones y los secamos. Trituramos los fresones con la batidora hasta que obtengamos un puré. Lo vertemos en un cazo, añadimos el azúcar y calentamos hasta que se disuelva. Añadimos la gelatina escurrida y removemos hasta que se haya integrado. Ponemos el queso en un bol, añadimos la preparación anterior y mezclamos. Montamos la nata y la añadimos, removiendo con movimientos envolventes, y dejamos reposar 30 min en la nevera. **Colocamos** una oblea en una fuente redonda y cubrimos con una capa fina de la crema de fresa. Ponemos encima otra oblea, añadimos otra capa de fresa y repetimos capas de ambos ingredientes hasta agotarlos. **Reservamos** el milhojas en el frigorífico para que repose durante 2 horas como mínimo antes de servirlo. Espolvoreamos la superficie con azúcar glas, repartimos por encima las frambuesas, lavadas y secas, y decoramos con unas hojitas de menta.

ESTE MES CON

EL MUEBLE

RITUALS...

UN CUIDADO DE LUJO PARA TUS MANOS

JABÓN DE MANOS
THE RITUAL OF JING

JABÓN DE MANOS
THE RITUAL OF SAKURA

BÁLSAMO DE MANOS
THE RITUAL OF JING

BÁLSAMO DE MANOS
THE RITUAL OF SAKURA



YA EN TU QUIOSCO

¡Elige el jabón o el bálsamo, en la fragancia que más te guste!

Postres con pan duro,

Están tan ricos y son tan fáciles que, cuando los pruebes, vas a empezar a comprar más pan y así tener la excusa para hacerlos a menudo.

Costrinis de chocolate salado

Dificultad: muy fácil
Tiempo: 30 min
Personas: 4

- 1/2 barra de pan
- 3 yemas de huevo
- 200 ml de nata para montar
- 300 g de azúcar
- 125 g de chocolate al 70% de cacao
- Aceite
- Sal en escamas

Vertemos la nata en un cazo, lo ponemos al fuego y retiramos cuando llegue a ebullición. Batimos las yemas con el azúcar y agregamos la nata. Removemos todo bien y volvemos a cocer la mezcla 1 min, sin dejar de remover. Retiramos. Añadimos chocolate y mezclamos hasta que se funda. Dejamos templar y reservamos en la nevera 2 h.

Cortamos el pan en rebanadas finas, las regamos con unas gotas de aceite y las tostamos. Sacamos la crema de la nevera para que se ablande un poco y le podamos dar forma. Cogemos porciones, hacemos unas bolitas pequeñas y las repartimos en las tostaditas. Las servimos con escamas de sal para acentuar el sabor del cacao.





Pudin de pan duro con

Dificultad: muy fácil
Tiempo: 35 min
Personas: 5-6

- 225 g de pan del día anterior
- 3 huevos
- 1 manzana
- 1 plátano
- 75 g de pasas de Corinto
- 600 ml de leche
- 1 trozo de piel de limón
- 1 vaina de vainilla
- 100 g de azúcar
- Mantequilla

Ponemos un cazo al fuego con la leche, la piel del limón y la vainilla abierta a lo largo con un cuchillito. Retiramos antes de que llegue a ebullición, tapamos, dejamos infusionar 20 min. Cortamos el pan en daditos. Los ponemos en un bol con las pasas y los cubrimos con la leche colada. Dejamos reposar 30 min. **Precalentamos** el horno a 180°. Batimos los huevos con el azúcar.

ricos y económicos



frutas variadas

Pelamos el plátano y la manzana, descorazonamos esta y troceamos ambas frutas. Las añadimos a la mezcla de pan y leche y removemos. Agregamos los huevos batidos y mezclamos hasta integrar todo.

Vertemos la preparación anterior en un molde rectangular, tipo plumcake, engrasado con mantequilla y la cuajamos en horno durante unos 20 min. Comprobamos pinchando con una brocheta o palillo que esté bien hecho; si no sale limpio, lo dejamos unos minutos más. Lo retiramos, dejamos que se enfríe y desmoldamos.

PLUS

También podemos usar pan de molde o sobras de bizcocho o cualquier tipo de bollería que se nos haya quedado un poco reseca.

Pastel de brioche con pasas al ron

Dificultad: muy fácil
Tiempo: 1 hora
Personas: 8

- 10 rebanadas de pan de brioche, 4 huevos
- 50 g de pasas, 50 g de almendras tostadas
- 350 ml de leche, 50 ml de nata para montar, 50 ml de ron añejo
- 50 g de mantequilla, 50 g de azúcar moreno, 2 cdtas. de canela, 1/2 cdta. de nuez moscada

Para la crema de ron:

- 2 huevos, 40 ml de leche,100 g de azúcar moreno, 50 ml de ron, 15 g de maicena

Engrasamos un molde de corona con mantequilla y untamos también las rebanadas; las partimos en 4 trozos y, con la parte untada arriba, hacemos una capa en el fondo del molde. Añadimos unas pasas, almendra picada y canela. Y seguimos alternando capas de pan, pasas, almendra y canela, hasta agotarlos.

Llevamos a ebullición la leche con la nata, el ron y la nuez moscada y retiramos. Batimos los huevos con el azúcar. Añadimos la mezcla de leche, removemos y vertemos en el molde. Dejamos reposar el pudin 30 min y lo cocemos 35 min en el horno precalentado a 180º. Dejamos enfriar.

Batimos los huevos de la crema con el azúcar y la maicena. Llevamos la leche con el ron a ebullición y vertemos sobre la preparación anterior. Cocemos hasta que hierva, removiendo, retiramos, dejamos enfriar y tapamos con film. Desmoldamos el pastel y lo servimos con la crema de leche y ron.



Pudin de pan y naranja

Dificultad: muy fácil
Tiempo: 45 min
Personas: 4

- 8 rebanadas de pan de molde sin corteza
- 2 huevos
- 3 naranjas, unas frambuesas
- 40 g de maicena
- 75 g de azúcar
- 1 l de leche
- 1 ramita de hierbaluisa
- Mantequilla

Pelamos las naranjas a lo vivo y las troceamos, reservando el zumo que suelten. Engrasamos unas cazuelitas refractarias con mantequilla. Desmenuzamos la mitad del pan y cortamos el resto en cuadrados. Rellenamos las cazuelitas intercalando fruta y pan desmenuzado, cubrimos con los cuadrados de pan y regamos con el zumo de naranja recogido.

Disolvemos la maicena en 200 ml de leche. Batimos los huevos con el azúcar y el resto de la leche. Agregamos la mezcla anterior y removemos; la repartimos sobre las cazuelitas, las tapamos y cocemos al baño maría 35 min, en el horno precalentado a 180°. Retiramos y servimos templadas con unas frambuesas y unas hojas de hierbaluisa lavadas y secas.



Tortilla dulce de pan

Dificultad: muy fácil
Tiempo: 30 min
Personas: 6-8

- 400 g de pan del día anterior
- 1 naranja
- 1 limón
- 4 huevos
- 200 ml de leche
- 100 g de azúcar
- 5 g de canela molida
- Mantequilla

Cortamos el pan en rebanadas finas, las ponemos en un plato hondo, vertemos la leche por encima y dejamos que se empapen. Lavamos la naranja y el limón y los secamos con papel de cocina. **Cortamos** un gajo de cada uno y los reservamos para decorar la tortilla al final; rallamos la piel del resto, sin llegar a la parte blanca que amarga, con un rallador de agujeros finos.



con limón

Cascamos los huevos, añadimos el azúcar y los batimos con las varillas manuales. Agregamos la canela y la ralladura de los cítricos y seguimos batiendo hasta integrarlas. Incorporamos, por último, el pan escurrido y lo mezclamos.
Ponemos al fuego una sartén antiadherente con una nuez de mantequilla y la calentamos hasta que se funda y empiece a dorarse.
Vertemos la masa anterior, removemos un par de veces y cuajamos una tortilla redonda 3 o 4 min. Le damos la vuelta con un plato o un vuelcatortillas y cocinamos 3 min por el otro lado.
Volcamos sobre una fuente de servir y dejamos que repose durante 2 min. La servimos templada o fría, con los gajos de naranja y de limón. Se puede espolvorear con canela.

Picatostes de torrija

Dificultad: muy fácil
Tiempo: 35 min
Personas: 5-6

- 8 rebanadas grandes de pan de hogaza, 3 huevos
- 50 g de azúcar, 10 g de azúcar vainillado
- La piel de 1/2 limón, y 1/2 naranja
- 500 ml de leche desnatada
- 1 rama de canela, 1 cda. de canela en polvo, azúcar glas, mantequilla

Calentamos la leche con las pieles de los cítricos lavadas y la rama de canela, sin que llegue a hervir. Añadimos el azúcar y el vainillado y removemos hasta disolverlos, apartamos y dejamos infusionar. Retiramos los bordes al pan, lo cortamos en bastones a lo ancho y los ponemos en un bol.
Cascamos los huevos en otro bol y los batimos. Añadimos la leche colada y mezclamos. Vertemos esta preparación sobre el pan y dejamos que se empape muy bien.
Ponemos al fuego una sartén con un poco de mantequilla y, bien escurridos, vamos tostando el pan por todos los lados. Los dejamos escurrir sobre papel absorbente, los espolvoreamos con una mezcla de azúcar glas y canela y servimos.

Huevos rellenos fríos y calientes

Es una receta de diario, fácil y económica que, bien presentada, puede quedar de lujo para invitar. Y lo mejor, sirve para resolver un aperitivo, un primer plato o el principal.

Huevos mimosa con tomatitos

Dificultad: muy fácil
Tiempo: 25 min
Personas: 4

- 8 huevos
- 125 g de atún al natural
- 2 cebolletas, 3 pimientos del piquillo
- 125 g de salsa mayonesa
- Unos tomates cherri, unos tallos de cebollino
- Aceite, sal, pimienta

Cocemos los huevos 10 min en agua salada, los refrescamos y pelamos. Limpiamos y picamos fino las cebolletas, picamos también los pimientos de piquillo y mezclamos ambos en un bol con el atún escurrido y desmigado.

Partimos los huevos por la mitad a lo largo, extraemos las yemas sin romperlas y reservamos tres. Machacamos las demás, las añadimos al bol junto con la mayonesa, salpimentamos al gusto y mezclamos bien.

Rellenamos los huevos con la mezcla anterior y rallamos por encima las yemas reservadas. Lavamos los tomates cherri, los secamos, los partimos por la mitad y los aliñamos con sal, pimienta y aceite. Servimos los huevos en una fuente, con los tomatitos en el centro, espolvoreados con un poco de cebollino lavado y picado.



Huevos rellenos de atún gratinados con besamel

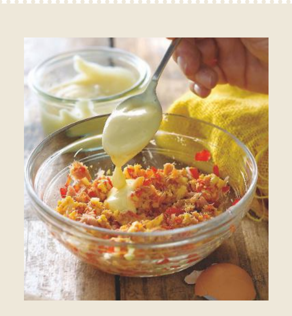
Dificultad: muy fácil
Tiempo: 1 hora
Personas: 4

- 8 huevos
- 160 g de atún en aceite
- 50 g de mezcla de 4 quesos rallados
- 500 ml de leche
- 60 g de mayonesa
- 80 g de harina
- 1 ramita de perejil
- Unos tallos de cebollino
- 1 pizca de nuez moscada, pimentón
- 100 g de mantequilla
- Sal, pimienta

Ponemos una sartén al fuego, añadimos la mantequilla y la fundimos. Agregamos la harina y la tostamos durante 1-2 min, removiendo Vertemos la leche en un hilo, salpimentamos y aromatizamos con la nuez moscada; cocemos, a fuego suave y removiendo con varillas, hasta obtener una besamel espesita. Retiramos y mezclamos con la mitad del cebollino lavado y picado.

Cocemos los huevos 10 min en un cazo con agua salada. Los refrescamos, pelamos y cortamos por la mitad. Extraemos las yemas con una cucharilla, las picamos finamente y ponemos en un bol. Escurrimos el atún, lo desmenuzamos y añadimos. Lavamos, secamos y picamos muy fino el perejil; lo agregamos con la mayonesa, sal, pimienta y una pizca de pimentón y removemos.

Rellenamos las claras con la preparación anterior y las repartimos en cazuelitas refractarias. Cubrimos con la besamel y la mezcla de 4 quesos y gratinamos bajo el grill del horno hasta que se dore. Decoramos con los tallos de cebollino restantes lavados y servimos.



CON LO QUE SOBRA. Se puede cambiar el atún por pollo, carne o pescado. Para que no que se queme el queso, se puede añadir el queso rallado primero y luego poner la cobertura de besamel.

Huevos rebozados rellenos de jamón

Dificultad: muy fácil
Tiempo: 45 min
Personas: 4

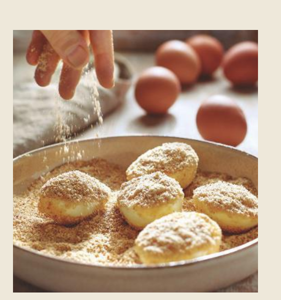
- 14 huevos
- 1 cebolla
- 150 g de jamón cocido en una loncha gruesa
- 750 ml de leche
- 45 g de mantequilla
- Pan rallado, harina, nuez moscada
- Mermelada de tomate
- Aceite, sal, pimienta

Rallamos la cebolla y la pochamos en una sartén con la mitad de la mantequilla; agregamos la restante y 45 g de harina y la tostamos 1 min removiendo. Vertemos la leche poco a poco, sin dejar de remover hasta que espese y hervimos unos minutos más removiendo también. Salpimentamos, añadimos la nuez moscada y el jamón, mezclamos y reservamos.

Cocemos 12 huevos en agua hirviendo con sal 10 min, los refrescamos con agua fría y los pelamos. Preparamos un plato hondo con harina y una fuente con abundante pan rallado y batimos los huevos en un bol u otro plato hondo.

Cortamos los huevos por la mitad a lo largo, retiramos las yemas con una cucharilla, con cuidado de no romper la clara, y los rellenamos con la besamel reservada. Los rebozamos por la harina, el huevo batido y, por último, por el pan rallado, presionando ligeramente para que queden bien cubiertos.

Calentamos una sartén con abundante aceite y freímos los huevos por tandas; los dejamos escurrir sobre papel de cocina y los servimos enseguida con la mermelada.



DEJAMOS QUE REPOSEN. Antes de freírlos, los reservamos unos instantes para que el pan se seque. Y si los quieres supercrujientes, se pueden rebozar con un pan más grueso, tipo panko.

Huevos rellenos de pescado y marisco

Dificultad: muy fácil
Tiempo: 30 min
Personas: 4

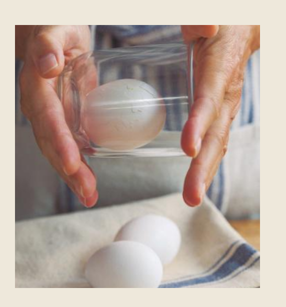
- 8 huevos
- 300 g de pescadilla limpia fresca o descongelada
- 10-12 langostinos
- 150 g de mayonesa
- 30 g de kétchup
- 20 ml de zumo de naranja
- 10 ml de brandy
- 100 g de brotes de lechuga
- Aceite, sal

Revisamos que no queden espinas ni restos de piel a la pescadilla, la lavamos y cocemos en agua hirviendo con sal hasta que cambie y adquiera un color blanquecino y ligeramente opaco. La escurrimos y secamos. Cocemos los huevos durante 10 min en un cazo con agua hirviendo con sal; los refrescamos en agua fría, los pelamos y reservamos.

Salteamos los langostinos en una sartén con un hilo de aceite, los pelamos, reservamos 8 enteros para decorar al final, y cortamos el resto en 3 o 4 trozos. Desmenuzamos el pescado en un bol y lo mezclamos con el langostino.

Ponemos la mayonesa en otro bol, añadimos el kétchup y removemos hasta obtener una salsa homogénea. Agregamos el brandy, seguimos mezclando, vertemos el zumo y volvemos a mezclar. Vertemos esta salsa sobre el pescado y removemos bien.

Cortamos los huevos cocidos por la mitad, extraemos la yema y la mezclamos con la preparación anterior. Rellenamos las claras, decoramos con los langostinos reservados y los servimos sobre la lechuga aliñada.



PÉLALOS AL MOMENTO. Se suelen pelar mejor nada más refrescarlos, sobre todo si no son muy frescos. Agítalos en un vaso o hazlos rodar por la encimera y la cáscara se desprenderá fácilmente.

Tartas de otoño con distintos moldes

Redondo, desmontable, cuadrado, alto, plano... con estas recetas puedes usar el que tengas a mano para sorprenderles con una deliciosa tarta salada.

Tarta de calabacín y queso de cabra

Dificultad: muy fácil
Tiempo: 45 min
Personas: 8

- 1 masa quebrada
- 4 calabacines
- 200 g de queso de rulo de cabra
- 200 ml de nata
- 3 huevos
- 2 ramitas de tomillo
- Aceite, sal, pimienta

Forramos un molde rectangular apto para horno con una hoja de papel sulfurizado y colocamos encima la masa, presionándola bien con los dedos para que se adhiera y adopte la forma. Pinchamos el fondo con un tenedor.
Lavamos y despuntamos los calabacines; los cortamos en rodajas muy finas y las colocamos en el molde, sobre la masa, en filas y ligeramente acaballadas, hasta rellenarla. Añadimos los huevos batidos con la nata, sal y pimienta. Agregamos el queso desmenuzado, repartiéndolo bien.
Precalentamos el horno a 180° y horneamos la tarta 30 min. Retiramos y dejamos que se temple un poco. Mientras, lavamos, secamos y picamos el tomillo. Desmoldamos la tarta, retirando el papel de horno, la espolvoreamos con el tomillo y la servimos caliente o templada.



Galette de coliflor, beicon y frutos secos

Dificultad: fácil
Tiempo: 45 min + reposo
Personas: 6

Para la masa:

- 30 ml de aceite, 2 huevos
- 30 ml de leche
- 150 g de harina + harina para amasar
- 2 g de levadura de panadería, sal

Para el relleno:

- 500 g de coliflor
- 100 g de frutos secos
- 1 mozzarella
- 100 g de beicon
- 50 g de queso curado
- 100 ml nata, 2 huevos
- Sal, pimienta

Mezclamos los ingredientes de la masa en un bol amplio, los amasamos hasta conseguir una masa lisa y homogénea, la envolvemos bien en film y la dejamos reposar 2 horas en la nevera. Extendemos la masa con la ayuda de un rodillo sobre la encimera enharinada hasta conseguir una lámina redonda, de tamaño un poco superior al molde, y la forramos este, presionando los bordes para que cojan las formas.

Separamos la coliflor en arbolitos, los lavamos, los escaldamos 1 min en agua hirviendo con sal y los escurrimos bien. Limpiamos y cortamos el beicon en taquitos. Precalentamos el horno a 180°. Cascamos los huevos en un bol, añadimos la nata, el queso curado rallado, sal y pimienta y batimos bien.

Vertemos la mezcla de nata y huevos en el molde, sobre la masa, y repartimos encima la coliflor y la mozzarella cortada en trozos generosos. Añadimos los frutos secos, el beicon y las hojitas de romero lavado y seco. Doblamos los bordes de la masa hacia dentro, cubriendo parte del relleno y horneamos 30 min. Retiramos y servimos.

Buena idea



Esta masa es una versión algo más elástica que la brisa y no es preciso hornearla en blanco. Si queremos usar una refrigerada, podemos elegir una quebrada o de empanada.

Quiche de verduras, beicon y champiñones

Dificultad: fácil
Tiempo: 1 h 25 min
Personas: 5

- 3 patatas medianas
- 2 calabacines pequeños
- 50 g de champiñones laminados
- 100 g de beicon en taquitos
- 200 ml de nata
- 2 huevos
- 100 g de queso tipo cheddar rallado
- Mantequilla
- Tomillo limonero
- Nuez moscada
- Sal, pimienta blanca

Untamos un molde de tarta con mantequilla. Pelamos y rallamos las patatas; las ponemos en un trapo (mejor tipo estameña) y apretamos para escurrir el agua que sueltan. Las salpimentamos y las ponemos en el molde, presionando con los dedos en base y paredes, para adherirlas bien. Tapamos con papel sulfurizado y horneamos 15 min a 180°; destapamos y horneamos hasta que empiece a dorarse.

Lavamos el calabacín, lo rallamos, sazonamos y ponemos en un colador para que escurra, presionándolo. Lavamos los champiñones, los secamos y picamos.

Batimos los huevos con la nata, sal, pimienta y una pizca de nuez moscada. Una vez horneada la base de patata, la rellenamos repartiendo encima el calabacín, los champiñones, el beicon y el queso rallado. Vertemos la mezcla de huevos, repartiéndola bien, tapamos y la horneamos 20 min más. Destapamos y seguimos horneando 20 min o hasta que veamos que ha cuajado y tiene un color dorado. Decoramos con hojitas de tomillo lavado y seco y servimos.

Buena idea



En lugar de rallar la patata, se puede cortar en rodajas finas con una mandolina. Es importante colocarlas acaballadas para que el molde, mejor desmontable, quede cubierto.

Tarta de patata y brócoli

Dificultad: muy fácil
Tiempo: 1 h 20 min
Personas: 6

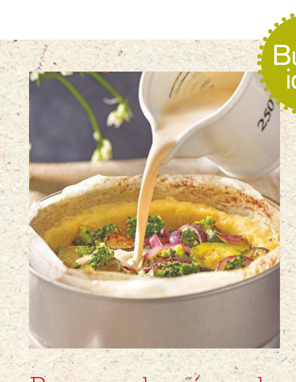
- 4 patatas medianas
- 1/2 brócoli
- 1 calabacín
- 1 cebolla morada
- 300 ml de nata
- 3 huevos
- 25 g de mantequilla
- 1 hoja de laurel
- Tomillo fresco
- Aceite, sal y pimienta

Lavamos las patatas y las cocemos en una olla con agua y laurel unos 40 min, hasta que estén blandas; escurrimos y pelamos. Precalentamos el horno a 180º. Machacamos las patatas, las salpimentamos y mezclamos con la mantequilla. Forramos un molde desmontable de unos 20 cm con papel de horno. Cubrimos la base y las paredes con el puré de patata y horneamos 15 min, hasta que empiece a dorarse.

Lavamos el brócoli y lo cortamos en ramitos. Lavamos y cortamos el calabacín en medias lunas. Pelamos y cortamos la cebolla en juliana fina. Salteamos el calabacín y la cebolla 5 min en una sartén con aceite y salpimentamos. Cocemos el brócoli al vapor hasta que esté al dente.

Cascamos los huevos en un bol y los batimos con la nata, sal y pimienta. Repartimos las hortalizas sobre la base de patata, vertemos la mezcla de nata y huevo, tapamos con papel sulfurizado y horneamos otros 35 min. Destapamos y horneamos 5 min más. Retiramos, dejamos que se temple un poco, desmoldamos y servimos con un poco de tomillo.

Buena idea



Para que el puré quede más cremoso o sabroso, podemos enriquecerlo con un chorrito de nata o un poco de parmesano rallado. También podemos sustituir la patata por boniato.

Papillote, la cena más fácil y apetitosa

De verduras, pescado, marisco... hasta de frutas. Al cocinarse al calor del vapor que producen sus propios jugos, mantienen todo su sabor, aroma y propiedades.

Hortalizas con pesto de nueces

Dificultad: muy fácil
Tiempo: 35 min
Personas: 4

- 2 zanahorias, 1 cebolla morada, 1 ajo
- 300 g de brócoli, 1 pimiento rojo y 1 verde
- 100 g de queso parmesano
- 12 nueces peladas, 2 ramitas de albahaca
- 1 cda. de alcaparras, 4 tomates secos
- Aceite, vinagre balsámico, sal, pimienta

Pelamos la cebolla y la cortamos en gajos. Raspamos las zanahorias, las lavamos y partimos en rodajas. Limpiamos y lavamos los pimientos y el brócoli; los troceamos.
Repartimos las verduras en 4 trozos grandes de papel de horno, las salpimentamos y regamos con un hilo de aceite. Formamos unos paquetes, bien cerrados, y los horneamos 20 min a 180°.
Lavamos y secamos la albahaca y pelamos las nueces y el ajo. Los trituramos con las alcaparras, los tomates, 20 gramos de parmesano rallado, 1 cda. de vinagre y 2 de aceite, hasta obtener una salsa pesto.
Retiramos los papillotes del horno, los abrimos con cuidado y los servimos con el pesto y el resto del queso parmesano cortado en lascas.





Salmón con espárragos y tomatitos

Dificultad: muy fácil
Tiempo: 30 min
Personas: 4

- 600 g de lomo de salmón fresco
- 1 manojo de espárragos verdes
- 2 puerros medianos
- 200 g de brócoli
- 12 tomates cherri
- 2 ramitas de salvia
- Aceite, sal, pimienta

Limpiamos los puerros, retirando las raíces, la parte verde y la capa exterior, los lavamos y partimos en juliana. Limpiamos el brócoli desechando la parte dura del tronco, lo separamos en ramitos y lo lavamos. Eliminamos la parte fibrosa de los espárragos y los lavamos. Lavamos y cortamos los tomatitos por la mitad. Lavamos el salmón y lo secamos con papel de cocina; lo cortamos en 8 porciones, las salpimentamos al gusto y reservamos.

Precalentamos el horno a 200°. Cortamos 4 hojas de papel de horno de unos 40 cm de lado y las pincelamos con aceite por una cara. Distribuimos encima las verduras, salpimentamos y añadimos el salmón.

Lavamos las ramitas de salvia, las secamos y deshojamos. Repartimos las hojas por encima de los ingredientes de los papillotes, cerramos formando paquetitos con el papel y doblando los bordes hacia dentro, para que queden bien sellados y no se abran durante la cocción al hincharse por efecto del vapor. Metemos en el horno durante unos 10 min. Retiramos y servimos enseguida.

Buena idea

Cómo hacer el paquete

CORTA un rectángulo grande de papel y pon en el centro los alimentos. Une los extremos largos para envolverlos y dóblalos 3 veces sobre sí mismos, cerrando el paquete por arriba, pero dejando espacio.

DOBLA los extremos cor-tos 3 veces hacia arriba y, luego. ponlos debajo del paquete. Otra forma es hacer como un caramelo y atar los extremos.



Cazuelitas de pescado y marisco

Dificultad: muy fácil
Tiempo: 30 min
Personas: 4

- 500 g de pescado blanco limpio, sin piel y cortado en dados
- 8 langostinos
- 8 mejillones
- 1 calabacín
- 1 cebolleta, 2 ajos
- 1 zanahoria
- 1/2 cebolla roja
- 8 tomates cherri
- 50 ml de vino blanco
- Orégano, tomillo
- Aceite, sal, pimienta

Limpiamos la cebolleta, raspamos la zanahoria y despuntamos el calabacín; los lavamos y cortamos la cebolleta en juliana y los otros en dados. Pelamos y picamos los ajos. Pelamos y cortamos en juliana la cebolla roja. Lavamos los cherris. Pelamos los langostinos y limpiamos los mejillones. Revisamos que no queden espinas en el pescado, lo lavamos y secamos.

Precalentamos el horno a 200°. Majamos los ajos con un poco de orégano y tomillo, vertemos un chorro de aceite y el vino y mezclamos. Forramos 4 cazuelas individuales aptas para horno con papel sulfurizado, de forma que sobre bastante, y repartimos las hortalizas, el pescado, los langostinos y los mejillones; salpimentamos y rociamos todo con el majado.

Envolvemos el relleno con el papel haciendo un paquete, de modo que quede bien sellado y con suficiente espacio para que pueda circular el vapor, y horneamos durante unos 10 min, hasta que se infle. Los retiramos y dejamos reposar 5 min. Abrimos los papillotes, desechamos la concha de los mejillones y servimos enseguida.

Buena idea

Texturas en su punto

LAS VERDURAS. Si escoges alguna más dura que las demás o no es agradable comerla al dente, conviene saltearla, pocharla o escaldarla previamente, ya que el pescado en papillote necesita poco tiempo de cocción.

EL MARISCO. Los langostinos o gambas se pueden cocinar sin pelar. Y en lugar de mejillones, usar chirlas o berberechos, bien purgados.



Frutas con almíbar de hierbabuena

Dificultad: muy fácil
Tiempo: 20 min
Personas: 6-8

- 4 rodajas de piña natural
- 1 pera
- 1 kiwi
- 8 fresones
- 1 trozo de piel de limón, 1 trozo de piel de naranja
- Unas hojas de hierbabuena
- 100 g de azúcar moreno
- 1 cda. de miel
- 1 rama de canela

Ponemos en un cazo 100 ml de agua, el azúcar, las pieles de los cítricos, la hierbabuena y la rama de canela, todo lavado y añadimos la miel. Lo calentamos y dejamos cocer unos 5 min o hasta que obtengamos un almíbar denso. Retiramos y reservamos.

Precalentamos el horno a 200º. Cortamos 4 rectángulos grandes de papel sulfurizado. Pelamos la piña, la pera y el kiwi. Limpiamos los fresones, retirándoles el rabito, los lavamos rápidamente, sin dejarlos en remojo, y los secamos con papel absorbente. Troceamos todas las frutas como prefiramos y las mezclamos con cuidado de no chafarlas. Las repartimos en el centro de los rectángulos de papel y las rociamos con el almíbar preparado.

Cerramos los paquetitos doblando varias veces sobre sí mismos los extremos largos y atando los cortos con hilo de cocina, como si fueran caramelos grandes. Ponemos los papillotes en la bandeja del horno y los horneamos 10 min. Los repartimos en los platos, los abrimos por el centro con unas tijeras, con cuidado para no quemarnos, y los servimos enseguida

Buena idea

Al gusto y aromático

VARÍA LA FRUTA usando la que tengas o la que veas que se va a estropear. Para una cocción uniforme, córtala en trozos similares; más pequeños los de la fruta más dura, ya que precisan más cocción.

CON ESPECIAS, LICOR... Prueba a poner anís estrellado, vainilla, láminas de jengibre o lima... Y añade licor de naranja o mosto o zumo si lo toman niños.

Cómo hacer más ricas las albóndigas

Es una receta económica que, con pequeñas variaciones –horneadas, en tempura, rellenas...–, se puede convertir en un plato especial para celebraciones.

Albóndigas al horno rellenas de queso

Dificultad: muy fácil
Tiempo: 50 min
Personas: 4

- 600 g de carne picada mixta
- 1 cebolla, 2 ajos, 1 huevo, leche, pan rallado, 100 g de queso en dados, 200 g de tomates cherri
- Mayonesa, mostaza, cebollino, perejil, albahaca
- 1 yogur natural, aceite, sal, pimienta

Mezclamos el huevo en un bol con 50 ml de leche y 50 g de pan rallado. Agregamos la carne, los ajos y la cebolla picados, 1 cda. de mostaza, 1 cda. de aceite y 2 ramas de perejil lavado y picado; salpimentamos, mezclamos y hacemos las albóndigas. Introducimos 1 dado de queso en cada albóndiga, envolviéndolo con la carne, las colocamos en la placa forrada con papel vegetal y horneamos 25 min a 180°.

Lavamos los cherris y los cortamos por la mitad. Salpimentamos, regamos con aceite y horneamos 10 min. Mezclamos 100 g de mayonesa, 1 cda. de mostaza y cebollino picado, y reservamos. Lavamos y picamos 4 hojas de albahaca, las mezclamos con el yogur, salpimentamos y reservamos. Servimos las albóndigas con los cherris, albahaca y las 2 salsas aparte.





Bolitas de pollo en tempura con salsa española

Dificultad: muy fácil
Tiempo: 40 min
Personas: 8

- 600 g de carne picada de pollo, 1 huevo
- 50 g de maicena, 200 g de harina
- 1 cebolla, 2 ajos
- Perejil, cebollino picado, semillas de sésamo, aceite, sal, pimienta

Para la salsa española:

- 20 g de mantequilla, 20 g de harina, 400 ml de caldo de carne, salsa de tomate, sal

Pelamos y picamos los ajos y la cebolla y los rehogamos 5-6 min en una sartén con un hilo de aceite hasta que la cebolla esté blandita. Ponemos la carne picada en un bol, añadimos el sofrito anterior, el perejil lavado y picado y el huevo. Salpimentamos y mezclamos. Vamos cogiendo porciones y hacemos las bolitas de tamaño de bocado. **Mezclamos** las dos harinas en un bol y vamos añadiendo agua helada hasta obtener una masa densa. Bañamos las bolitas en ella, de una en una, y las vamos colocando en la placa forrada con papel sulfurizado. Las asamos 25 min en el horno a 180º. **Hacemos** mientras la salsa. Fundimos la mantequilla en una sartén y tostamos en ella la harina 1 min, removiendo. Vertemos el caldo caliente, sin dejar de remover, y cuando espese, la salsa de tomate; sazonamos y mezclamos. Incorporamos las albóndigas y les damos un hervor. Servimos con cebollino y sésamo.

Buena idea

Trucos que ayudan

ENGRASADAS. Si nos untamos las manos con una pizca de aceite, podemos hacer las bolitas sin que la carne se nos quede pegada.

MUY FRÍA. La masa de la tempura, cuanto más fría esté, mucho más esponjosa queda. Una vez hecha, podemos dejarla en el congelador durante 10 min.



Albóndigas albardadas con beicon

Dificultad: muy fácil
Tiempo: 1 hora
Personas: 4

- 600 g de carne picada de cerdo, 2 huevos
- 1 cebolla, 2 ajos
- 12 lonchas beicon
- 2 manzanas rojas
- 4 patatas
- 2 cdas. de tomate frito
- 50 g de queso rallado
- 2 cdas. de orégano seco, 2 cdas. de pan rallado
- Miel, tomillo, sal, pimienta

Mezclamos la carne en un bol amplio con el ajo y la cebolla pelados y picados menudos, el pan rallado, los huevos batidos, un chorrito de aceite, el queso rallado, el tomate frito, el orégano, sal y pimienta, hasta lograr una masa homogénea. Hacemos 12 bolas del mismo tamaño y las envolvemos en las lonchas de beicon limpias. Las ponemos en una fuente refractaria, las rociamos con miel y asamos 45 min en el horno precalentado a 180°.

Pelamos mientras las patatas, las lavamos con las manzanas y cortamos ambas en dados. Calentamos aceite en una sartén, salteamos la patata a fuego fuerte hasta dorarla; añadimos la manzana y la doramos también. Condimentamos con tomillo lavado y picado, sal y pimienta y rehogamos a fuego suave hasta que la patata esté tierna. Las ponemos en una bandeja, añadimos encima las albóndigas con los jugos del asado y servimos.

Muchas, opciones

ALTERNATIVAS. Podemos hacerlas con la carne picada que nos guste: ternera, mixta, cordero y pollo. Y envolverlas con lonchas de jamón serrano o cocido.

GUARNICIÓN. Para aprovechar el calor y ensuciar menos, se puede hacer también en el horno, junto con las albóndigas.

Bocaditos de berenjena con tomate

Dificultad: muy fácil
Tiempo: 1 hora
Personas: 4

- 2 berenjenas
- 1 ajo
- 2 huevos
- 60 g de queso rallado
- 2 ramitas de perejil
- Harina, pan rallado
- 100 ml de salsa de tomate
- Aceite, sal, pimienta

Lavamos las berenjenas, las despuntamos y partimos por la mitad a lo largo. Las salpimentamos, untamos con aceite y ponemos en un plato amplio. Las asamos en el microondas a máxima potencia y tapadas con la tapa especial durante unos 8-10 min, según el tamaño. Las retiramos con cuidado de no quemarnos y dejamos que se templen un poco.

Sacamos la pulpa con una cuchara, la picamos y la ponemos en un cuenco amplio. Pelamos el ajo, lo picamos muy menudo y lo incorporamos. Agregamos también la mitad del perejil lavado, seco y picado, un poco de queso rallado, 1 huevo, sal y pimienta y mezclamos bien, hasta que se integren los ingredientes y obtengamos una masa homogénea.

Cogemos porciones para formar bolitas y las pasamos por harina, por el otro huevo batido y por pan rallado. Las freímos en abundante aceite caliente 2-3 min, hasta que estén doraditas. Las escurrimos y servimos con la salsa de tomate y el resto del perejil.

Ensaladas tibias supersabrosas

Puedes hacerlas de dos maneras: con todos los ingredientes templados o con la mayoría fríos y alguno recién cocinado.





Ensalada de setas con huevo mollet

Dificultad: muy fácil
Tiempo: 40 min + reposo
Personas: 4

- 200 g de setas congeladas
- Unas hojas de ensalada variadas, 1 zanahoria
- 1 ajo, 1 cebolla
- 4 huevos
- 100 g de queso feta
- 4 rebanadas de pan
- Pimentón,1 hoja de laurel
- 8 granos de pimienta rosa
- Aceite de oliva, vinagre de jerez, sal, cebollino

Limpiamos y troceamos las setas. Raspamos, lavamos y cortamos la zanahoria en bastoncitos. Pelamos y cortamos la cebolla y el ajo, en láminas. **Llevamos** a ebullición en un cazo 100 ml de agua con 50 ml de aceite, 6 cdas. de vinagre, el laurel lavado, el ajo, la zanahoria, la cebolla, 1 cdta. de pimentón, la pimienta rosa y 1 pizca de sal y cocemos 5 min. Añadimos las setas y cocemos otros 10 min. Dejamos enfriar este escabeche y reservamos 6 h en la nevera.

Cocemos los huevos 5 min en un cazo con agua salada; los refrescamos y pelamos. Tostamos el pan y lo partimos en dados. Escurrimos el queso y lo cortamos igual. Lavamos y secamos las hojas de ensalada, las repartimos en platos, añadimos las setas, las verduras del escabeche, los huevos, el pan, el queso y unos tallos de cebollino lavado y seco. Batimos 3 cdas. de aceite con 2 cdas. del escabeche, aliñamos la ensalada y servimos.

Las claves

UN SALTEADO RÁPIDO

VERDURAS CRUJIENTES. Añádelas a la sartén cuando el aceite esté ya caliente, rocíalas con un chorrito de agua (poca, que la cebolla ya suelta), tapa y cocina 1 min. Destápala, pon el fuego alto para que se consuma lo más rápido posible y dóralas removiendo.

Ensalada de hortalizas salteadas

Dificultad: muy fácil
Tiempo: 35 min + reposo
Personas: 4

- 2 zanahorias, 2 tomates
- 1 berenjena, 1 calabacín
- 1 cebolla morada, 1 puerro 1 pimiento rojo y 1 verde
- 1 limón
- 2 ramitas de romero, 2 de tomillo y 2 de perejil
- 50 g de mezcla de frutos secos
- Aceite de oliva, sal, pimienta negra

Tostamos los frutos secos en una sartén sin aceite durante 10 min, removiendo y reservamos. Lavamos, secamos y pelamos el limón evitando la parte blanca, cortamos la piel en tiritas muy finas, lo exprimimos y colamos el zumo.

Pelamos o limpiamos todas las hortalizas. Cortamos la cebolla, la berenjena, el calabacín, las zanahorias y el tomate en rodajas. Troceamos los pimientos. Reservamos la parte verde del puerro para otra preparación y cortamos la blanca en juliana fina. Salteamos todas las hortalizas en una sartén amplia o un wok con aceite durante 5 min y las pasamos a un bol.

Lavamos y secamos las hierbas, las picamos fino con los frutos secos y mezclamos todo con la piel de limón. Salpimentamos, añadimos el resto del zumo y 2 cdas. de aceite, vertemos esta vinagreta sobre las verduras, removemos bien y las dejamos macerar 2 h en la nevera. Las templamos con un ligero calentón y las servimos rociadas con un poco más de aceite.

El corte. Para que la ensalada quede atractiva hay que elegir verduras de colores variados y cortarlas de formas distintas.



El salteado. Si te gustan las hortalizas al dente, saltéalas muy poco, salvo la berenjena, que no se puede comer cruda.



El aliño. Debe incluir siempre zumo de limón o vinagre, para que el ácido macere la verdura, y aceite; el resto es opcional.

Dos tartas fáciles con

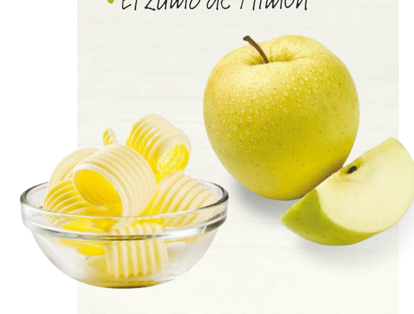
Con dos o tres piezas de fruta corriente, un bote de mermelada y una masa casera o comprada, según estés de tiempo, preparas unas tartas riquísimas y supervistosas.

Tarta de hojaldre y manzana

Dificultad: muy fácil
Tiempo: 40 min
Unidades: 6

Necesitarás:

- 1 masa redonda de hojaldre
- 3 manzanas golden
- 200 g de mermelada de ciruela o melocotón
- 2 cucharadas de azúcar
- 50 g de mantequilla
- El zumo de 1 limón











1 **Forramos** un molde de tarta con el hojaldre, sin quitarle el papel en el que viene envuelto. Pinchamos la base varias veces con un tenedor, la cubrimos con papel de horno y añadimos unos garbanzos. La cocemos 10 min en el horno precalentado a 180° y la retiramos.

2 **Dejamos** templar la masa y eliminamos los garbanzos y el papel bajo ellos. Batimos ligeramente la mermelada para diluirla un poco. Pelamos, descorazonamos y cortamos las manzanas por la mitad y, luego, en láminas; las rociamos con el zumo para que no se oxiden.

3 **Cubrimos** la masa con casi toda la mermelada y añadimos las láminas de manzana, ligeramente acaballadas. Espolvoreamos el azúcar, distribuimos unos taquitos de mantequilla y horneamos 20 min más. Retiramos, decoramos con un poco de mermelada y servimos.

fruta y mermelada

Pastel de crepes y naranja

Dificultad: muy fácil
Tiempo: 50 min
Personas: 8-10

Necesitarás:

- 2 naranjas
- 200 g de mermelada de naranja
- 100 g de azúcar

Para los crepes:

- 250 g de harina
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de azúcar vainillado
- 4 huevos
- 450 ml de leche
- 60 g de mantequilla











1 **Batimos** los huevos con la leche, la harina, la sal y el azúcar vainillado hasta obtener una papilla. Incorporamos 40 g de mantequilla derretida y dejamos reposar 1 hora. Calentamos el resto de la mantequilla en una sartén grande antiadherente hasta que se derrita.

2 **Vertemos** 1 cucharón de masa y movemos la sartén para que cubra todo el fondo. Cocemos la crepe a fuego suave 1-2 min, hasta que salgan burbujitas. Le damos la vuelta, la doramos y retiramos con una espátula. Repetimos con el resto de la masa hasta agotarla.

3 **Batimos** un poco la mermelada, untamos cada crepe y las apilamos en un tartero. Lavamos y cortamos las naranjas en rodajas finas; las cocemos en 100 ml de agua y el azúcar 10 min y dejamos enfriar. Decoramos el pastel con ellas, regamos con su almíbar y servimos.

PARA ESTAR AL DÍA



La margarita cumple años

Cointreau propone una versión del famoso cóctel coincidiendo con su 75 aniversario. Alfred Cointreau, sexta generación de la familia, ha ideado la margarita orange birthday, preparada con el licor, naranja y té negro.

Chorizo a la pimienta

Serrano añade a su gama de productos tradicionales curados, "Corte Fresco", caracterizada por sus finas lonchas como recién cortadas, un chorizo más aromático y ligeramente picante gracias a la pimienta.



Snacks saludables

Día lanza tres nuevas y deliciosas combinaciones de frutos secos Naturmundo. Contienen almendras, cacahuetes, nueces pecanas, anacardos... y pepitas de cacao, arándanos y pasas.



Sabor creado con inteligencia artificial

Coca-Cola Creations 3000 Zero Azúcar de Edición Limitada es el primer sabor de la marca inspirado en el futuro y creado en colaboración con la inteligencia artificial. Además, al escanear el código de la lata y adentrarnos en el Creations Hub podremos hacernos una idea de cómo sería el año 3000.



Crujientes y con sabor a brownie

Chocapic presenta unos cereales de desayuno con textura crujiente y un sabor que va a hacer las delicias de los amantes del brownie. Además, están elaborados con un 34% de cereal integral, sin colorantes ni aromas artificiales.



Comida infantil al momento

Glovo es la app para perfecta para aquellos padres y madres agobiados que necesitan con urgencia leche, papilla, biberones, pañales y muchos otros productos para su bebé, porque en 30 min los tendrán en casa. Solo hay que entrar en la aplicación en la categoría de Parafarmacia y, luego, en la sección de bebés para salir del apuro sin moverse de casa. www.glovoapp.com

Disfruta de croquetas con menos grasa

La Cocinera nos ofrece dos recetas de croquetas listas para hornear o freír en la freidora de aire, igual de exquisitas y crujientes que siempre, pero con menos grasas y un ahorro en el consumo de aceite. Se hacen en menos de 14 min y las hay de jamón ibérico y de cocido al estilo ropa vieja, con carne y jamón 100% nacional.





Para la hora del recreo, ¿qué mejor que untar un poco de suave y cremosa Kerrygold en el bocadillo? La genuina mantequilla irlandesa de pastos. Síguenos en nuestras cuentas @kerrygoldSpain de Instagram y Facebook y descubre todas las novedades que tenemos preparadas para ti.